# யோக முத்திரைகளின் அறிவியல்

(உடல்-மனநல, தத்துவ மற்றும் உளவியல் முத்திரைகள்)





சப்னா

மூலம்: ஆசூரி.கி.ரங்கராஜ ஐயங்கார்    தமிழில். முனைவர் வி. மஹாலிங்கம்

# யோக முத்திரைகளின் அறிவியல்

(உடல்-மனநல, தத்துவ மற்றும் உளவியல் முத்திரைகள்)

மூலம் :


## ஆசூரி கி. ரங்கராஜ ஐயங்கார்

முன்னாள் தென்மண்டல யோக பிரமுகர் (கேரளா, கர்நாடகா, தமிழ்நாடு)

வித்யா பாரதி, அகில பாரதீய சிக்ஷா சம்ஸ்தான்

தலைவர், ஸ்ரீ விகாஸ வித்யா கேந்திரம்

ராமமூர்த்தி நகர், பெங்களூரு - 560 016

தொலைபேசி : 098457 64830 / 08971841579


தமிழில் :


## முனைவர் வி. மஹாலிங்கம்

உதவிப் பேராசிரியர், வேதியல் துறை

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா தொழில்நுட்பக் கல்லூரி, கோவை - 641 046








## சப்னா புக் ஹவுஸ்

1, கிழக்கு பெரியசாமி சாலை

(வடகோவை பேருந்து நிறுத்தம் அருகில்)

ஆர்.எஸ்.புரம், கோவை - 641 002

போன் : 0422 462 99 99

**Yoga Muthiraigalin Ariviyal (The Science of Yoga Mudras)** - A book on **Scientific Yoga Mudras** written by **Asuri K.Rangaraja Iyengar** - Translated in Tamil by **Dr. V.Mahalingam** and published by **Sapna Book House (P) Ltd.**, R.O. : # 11, 3rd Main Road, Gandhi Nagar, Bangalore - 560 009. Ph : 080-40114455

ISBN : 978-93-86274-94-6 (TML-65)



முதல் பதிப்பு : 2017

பதிப்பாசிரியர் : கவிஞர் புவியரசு

| | |
|---|---|
| பக்கம் : xxxii + 276 = 308 | Paper Used : 18.6 kg (70 gsm) N.S.Maplitho |
| விலை : ₹ 185/- | Book Size : 1/8" Demi |

ஒளி அச்சுக் கோப்பு : ஐடியாஸ் டிசைனிங் கோவை

அட்டை வடிவமைப்பு : B2K இன்ஃபோடெக் (பி) லிட் கோவை. வெப் : www.b2k.co.in

அச்சேற்றம் : ரவி கிராஃபிக்ஸ்

## முத்திரை பதிக்கும் முத்திரைகள்

முத்திரைகளை, நம் முன்னோர்கள், தெய்வ வழிபாட்டின்போது மட்டுமின்றி யோகத்தின் ஒரு பகுதியாகவும் செய்து வந்துள்ளனர் என்பதை பழம்பெரும் நூல்களின் வாயிலாக அறியலாம். இந்த முத்திரைகளுக்குப் பின்புலமாக விளங்கும் உடற்கூற்றியல், உளவியல் மற்றும் மருத்துவத்தில் தேர்ச்சி பெற்றிருந்த நம் முன்னோர்கள் இவற்றை, அடுத்தடுத்த தலைமுறைகளுக்குக் கற்பிக்க வேண்டும் என்ற உயரிய நோக்கத்தோடு, முறையாக ஆவணப்படுத்தியுள்ளனர். அத்தகைய தொகுப்புகளிலிருந்து சிலவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்து அவற்றின் பின் உள்ள அறிவியல், செய்முறை மற்றும் பலன்களை இந்நூல் வாயிலாக திரு. கே.ரங்கராஜ ஐயங்கார் விளக்குகிறார்.

முத்திரைகளின் வரலாறு, பொதுவான செய்முறை, பஞ்சபூதக் கொள்கை போன்றவை அறிமுகம் எனும் பகுதியில் தரப்பட்டுள்ளன. அடுத்தடுத்த பகுதிகளில் ஏறத்தாழ 200 முத்திரைகள் விரிவாக, படங்களுடன் விளக்கப்பட்டுள்ளன. முத்திரைகளைச் செய்வதன் மூலம் உடல், மன சமநிலையையும் நோயற்ற வாழ்வையும் எவ்வாறு பெறமுடியும் என்பதை இந்நூல் அறிவியல் பூர்வமாக விளக்குகிறது.

மருந்தின்றி குணப்படுத்தும் முத்திரைகள் என்னும் அத்தியாயத்தில சில குறிப்பிட்ட உடல், மன நோய்களைப் போக்கும் முத்திரைகள் தரப்பட்டுள்ளன. இறை வழிபாட்டின்போது செய்யப்படும் முத்திரைகளும் அவை தொடர்பான மந்திரங்களும் பகுதி 2ல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இந்நூலின் மூன்றாம் பகுதியில், உடலை உறுதியாகப் பேண உதவும் ஹட யோக முத்திரைகள் மற்றும் பரதநாட்டிய முத்திரைகளின் உட்பொருள் போன்றவற்றைக் காணலாம்.

ஆன்மிக நோக்கிலும், அறிவியல் நோக்கிலும், இந்தப் புத்தகத்தைப் படிப்போர் சிறந்த பயனைப் பெறுவர் என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை.

**முனைவர் வி.மஹாலிங்கம்**
மொழிபெயர்ப்பாளர்



ஸ்ரீ பதஞ்சலி மஹரிஷி



சப்த ப்ராகார மத்யே சரசிஜ
முகுலோத் பாசமாணே விமாநே!
காவேரி மத்யதேசே பணிபதே
சயநே சேஷ பர்யங்க பாகே!!
'நித்ரா முத்ராபிராமம்' கடிநிகட
சிர: பார்ச்வ விந்யஸ்த ஹஸ்தம்!
பத்மா தாத்ரீ கராப்யாம் பரிசித சரணம்
ரங்கராஜம் பஜேஹம்!!11

தென்பாரதத்தின் புனித நதியான காவிரி ஆறு தான் கடல் சேருமுன் மூன்று இடங்களில் த்வீபங்களை (தீவுகளை) உருவாக்கி, முதலாவதாக 'ஆதிரங்கம்' என்றும், இரண்டாவதாக 'மத்தியரங்கம்' என்றும், பிறகு மூன்றாவதாக 'அந்தியரங்கம்' எனப்பட்டு, ஏழு ப்ராகாரங்கள் கொண்ட உன்னதமான விமான கோபுரங்களின் நடுவில் பணிபதியையே (சர்பம்) படுக்கையாக்கி, இடைப்பகுதிக்கு தன் இடது தோள் இட்டும், வலது கையினை தலைப்பகுதியைத் தாங்குமாறு வைத்தும், பத்மாசனத்தில் அமர்ந்த லக்ஷ்மியின் மென்மையான கரங்களால் திவ்ய சரணாரவிந்த சேவை பெறும் 'நித்ரா முத்ராபிராம' னான, மாங்கிரி மலையில் சோபாயமாக வீற்றிருக்கும் எனது ஆராதனைக்குரிய தெய்வமான 'லிங்கரூப ரங்கராஜ' பெருமாளை இராப்பகலும் பூஜிக்கிறேன்.

**மாவிநகெரெ மஹாக்ஷேத்ரே பர்வதேமண்டிதாத்மநே**
**ஹோமாவத்யபிஷிக்தாய ரங்கநாதாய மங்களம்!!**

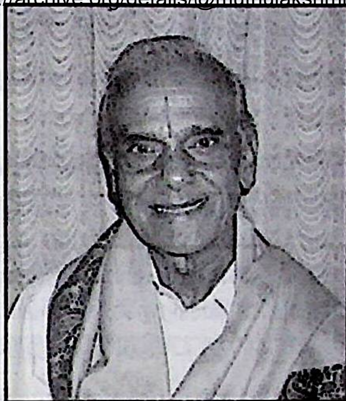
# சமர்ப்பணம்

செல்வத்தின் வெள்ளத்தில் வாழ்ந்து, காலத்தின் கொடுமையால் எல்லாவற்றையும் இழந்து உஞ்சவ்ருத்தியால் வாழ்க்கையை நடத்தினாலும், பிறருக்கு உதவிசெய்து கொண்டு, அநாதைகளான என் தாய்க்கும் எனக்கும் அடைக்கலம் தந்து வாழ்வின் வழிகாட்டியான என் கொள்ளுப்பாட்டி கரிகட்ட சொக்கம்மா அவர்களின் சரணார விந்தத்தில் இந்நூலை பக்தியோடு சமர்ப்பிக்கிறேன்.

காவேரி நதிக்கரை கேரளபுரத்தில் பிறந்து, சங்கீதம், சாகித்தியம், நடிப்பு, ஓவியக்கலை போன்றவைகளில் பெயர்பெற்று ஸ்ரீநிவா சாஞ்சநேய கைங்கர்யத்தில் ஈடுபாடு கொண்ட, தனது 28ஆம் வயதினிலேயே 6 மாத குழந்தையான என்னை வாழ்த்தி இறைவனடி சேர்ந்த தந்தை ஆசூரி கிருஷ்ணஸ்வாமி அய்யங்கார் அவருடைய சரணங்களுக்கு பக்தி பூர்வ வணக்கம்.

சிறுவயதினிலேயே கிருஹஸ்தாஸ்ரமம் புகுந்து ஒரு வருடத்திலேயே என்னைப் பெற்று, கஷ்டங்களை பொருட்படுத்தாமல் அன்பை பொழிந்து, என்னை ஆளாக்கிய எனது தாய் ஸ்ரீமகா லக்ஷ்ம்மா அவருடைய பாதார விந்தத்திற்கு வணக்கம்.

குக்ராமத்தில் பிறந்து தன் 21 வருட குடும்ப வாழ்க்கையில் என் சுகதுக்கங்களில் பங்கு கொண்டு மூன்று சந்தான ரத்தினங்களைத் தந்து கண்மூடிய வாழ்க்கைத் துணைவி சி.சௌ. விஜயலக்ஷ்மியின் நினைவுகளுக்கு.



## ஆசிரியர் அறிமுகம்

கர்நாடக மாநிலம் மைசூருக்கு அருகில் உள்ள சாம்ராஜ் நகரில் 1932 நவம்பர் 8ஆம் தேதியன்று ஆசூரி கிருஷ்ணஸ்வாமி ஐயங்கார், ஸ்ரீமதி மஹாலக்ஷ்மி ஆகியோருக்கு மகானாகப் பிறந்தார். ஒன்பது வயதில் ஹரித்துவாரில் ஒரு சாதுவின் வாயிலாக யோகா தீட்சை பெற்றவர். பெங்களூரு இந்தியன் டெலிபோன் இண்டஸ்ட்ரீயில் (ஐடிஐ) பொது மக்கள் தொடர்பு அதிகாரியாக 1958 முதல் 1990 வரை 32 ஆண்டுகள் பணியாற்றியவர். 1944இல் ஆர்.எஸ்.எஸ். இயக்கத்தின் அறிமுகம் கிடைத்தது. அன்று துவங்கி இன்றுவரை கடந்த 72 ஆண்டுகளாக அவ்வியக்கத்தில் இருந்து செயல்பட்டு வருகிறார்.

'வித்தாபாரதி' எனும் மிகப்பெரிய கல்வி நிறுவனத்தில் தன்னை இணைத்துக் கொண்டு யோகா பயிற்சி அளித்து வந்துள்ளார். யோகா கற்றுத் தருகிற ஆசிரியர்களுக்கு ஆசிரியராக நீண்டகாலம் இருந்து வந்துள்ளார். வித்யா பாரதி அமைப்பின் தென் இந்திய அலுவலகத்தின் பொறுப்பாளராக செயல்பட்டுள்ளார்.

குறைந்த கட்டணத்தில் நல்ல கல்வியை, பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கியுள்ள மக்களுக்கு வழங்கிட வேண்டும் என்பதற்காக பெங்களூரு ராமமூர்த்தி நகரில் 'விகாச விஸ்வஸ்த' எனும் அறக்கட்டளை ஒன்றினைத் துவக்கி 1979 ஆம் வருடம் 'ஸ்ரீவிகாச வித்யா கேந்திரா' என்கிற கல்விக்கூடம் ஒன்றினைத் துவக்கினார். கர்நாடக மாநிலத்தில் மிகப் புகழ்பெற்ற 'ராஷ்ட்ரோத்தான பரிஷத்' என்ற அறக்கட்டளை வசம் இந்தப் பள்ளியை ஒப்படைத்து விட்டார். ராஷ்ட்ரோத்தான பரிஷத் சார்பில் நடைபெற்று வருகிற

கல்வி நிறுவனங்களில் 'முத்திரை சிகிச்சை' மற்றும் யோகா பயிற்சி அளித்துள்ளார்.

அதே நகரில் எவ்வித ஜாதி மத வேறுபாடின்றி ஆர்வம் உள்ள அனைவருக்கும் இதிகாச, புராணங்கள், ஸ்ரீவிஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம் போன்ற ஆன்மீகப் பாடங்களைக் கற்றுத் தருவதற்காக "வேத வ்ருந்தா' என்கிற அமைப்பினை துவக்கி நடத்தி வருகிறார். முத்திரை யோகா மற்றுமின்றி ஓவியம் வரைதல், வீணை வாசித்தல் மற்றும் கமகம் போன்றவற்றிலும் நன்கு பயிற்சி பெற்றவர்.

தமிழைத் தாய்மொழியாகக் கொண்டிருந்தாலும் கன்னடம் மற்றும் ஸம்ஸ்க்ருத மொழியில் நல்ல புலமை பெற்றவர். பிற மாநிலத்தில் இருந்து கர்நாடகத்தில் குடியேறுபவர்களுக்கு 'கன்னட ஸம்ஸ்க்ருதி' எனும் மாநில அரசின் நிறுவனத்தின் மூலம் கன்னடம் கற்றுக் கொடுத்தள்ளார்.

யோக முத்திரைகள் பற்றி நீண்ட காலமாக ஆராய்ச்சி செய்து கட்டுரைகள், நூல்கள் பல எழுதியுள்ளார். அவை மொழி மாற்றம் செய்யப்பட்டு பல மொழிகளில் பிரசுரம் செய்யப்பட்டுள்ளன. 'அறிவியல் பூர்வமான யோக முத்திரைகள்', 'யோக முத்திரை ப்ரபஞ்சம்' போன்ற இவரது நூல்கள் கன்னடம், ஆங்கிலம், ஹிந்தி மொழிகளில் பிரசுரம் செய்யப்பட்டுள்ளன. யோகா முத்திரைகள் பற்றி இவர் பல்வேறு கருத்தரங்குகளில் ஆற்றிய உரைகள் சேகரிக்கப்பட்டு நூல்களாக வெளிவந்துள்ளன.

பல நாடுகளுக்கு சென்று யோகா முத்திரைகள் பற்றி பயிற்சி அளித்து வருகிறார். அமெரிக்காவில் பென்சில்வேனியா இண்டியானாவில், யார்க் அண்ட் பிஷர்ஸ் நகரங்களில் ஹிந்து கலாசாரங்ககளைக் கற்றுத் தருகிற நிறுவனங்களைத் துவக்கியுள்ளார். பட்லர் பல்கலைக் கழகத்தில் யோகா முத்திரை பயிற்சியில் ஆர்வம் உள்ள மையங்கள், நிறுவனங்களுக்கு பயிற்சி அளித்துள்ளார். இன்டியானா மாகாணத்தில் பெண்கள் சிறைச்சாலையில் கைதிகளுக்கும் சிறை வார்டன்களுக்கும் முத்திரைகள் பற்றி பயிற்சி அளித்துள்ளார்.

80 வயதைக் கடந்த நிலையிலும் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக உலகை வலம் வந்து கொண்டிருக்கிறார் இந்நூலாசிரியர் ஆசூரி கி.ரங்கராஜ ஐயங்கார்.



Srimathe Ramanujaya Namaha Srimathae Kooresaya Namaha
Sri Daasarathi Mahagurave Namaha Srimath Vara Vara Munaye Namaha
Sri Vanaatri Yoginae Namaha Sri Venkata Gurave Namaha
Annavillappan Thiruvadigale Charanam

# ஸ்ரீ முதலியாண்டான் சுவாமி திருமாளிகை

*4/345, சன்னதி வீதி, சிங்கபெருமாள் கோவில்,*
*காஞ்சிபுரம் மாவட்டம் -603 204*

---

மன்மத ஐப்பசி

ஸ்ரீமான் ஆசூரி கி.ரங்கராஜ அய்யங்கார் சுவாமிக்கு செய்யும் மங்களாசாசனம்.

தேவரீருடைய கைங்கர்யம் இவ்வுலகிற்கு மிகவும் பயனுள்ள முக்கியமான கைங்கர்யம். இந்த வைத்யார்த்த முத்திரைகள் பற்றி நுலினை பிரசுரம் செய்வதற்காக தாங்கள் மேற்கொண்டுள்ள கைங்கர்யம் ஆச்சார்யானுக்ரஹேண மேன்மேலும் விருத்தியாக வேணுமாய் எம்பெருமானிடத்தில் பிரார்த்தித்துக் கொண்டு ஆச்சார்யானுக்ரஹேண அனேக மங்களாசாஸிக்கிறோம்.

மேற்படி ஸ்தலாதிபதி
வேணும் மங்களாசாசனம்

அடியேன் ராமானுஜதாசன்

# HIS HOLINESS SRI SRI RANGAPRIYA MAHADESHIKA SWAMIJI

**Sri Sri Rangapriya swami Ashram**
No. 625, 4th Cross, Hanumanthanagar, Bangalore - 560 019.
PH. : +91 80 26603656
**Websire : www.srirangapriya.net / www.pearlsofwisdom.srirangapriya.net**

---

ஸ்ரீ ரங்க மஹாப்ரபுவே நம :



ஸ்ரீ ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரங்க ப்ரிய மஹாதேசிக ஸ்ரீபாதரின் ஆசீர்வாதங்கள்

அனந்த மங்களாசனங்கள். உடல், புத்தி, மனங்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும், வாழ்க்கையின் உன்னத லட்சியமான ஜீவன் - தேவன் யோகத்திற்கும் பெரும் சாதனமாய் விளங்குகின்ற ஒரு முக்கியமான யோக தர்சனத்தை பற்றிய ஒரு அரிய நூல். 'யோகா'வின் ஆசனங்கள், உடல் உறுப்புகள், சுறுசுறுப்பாக இயங்க மறறும் உடல் பலமடைவதற்கும் நிறைய புத்தகங்களை நாம் படிக்கின்றோம். ஆயினும் யோக சித்திக்குக் காரணமான 'முத்திரை'களை விரிவாக தெரியப்படுத்தும் நூல்கள் வெகு அரிது. தந்திர சாத்திரம், மந்திர சாத்திரங்களில் ஒரு முக்கியமான விஷயமாக பிரசுரம் செய்திருக்கும் இந்த விஷயத்தை நன்றாக பயிற்சி செய்து படங்களின் மூலமாக அவைகளை பயிற்சி பெரும் சாதகரின் உதவிக்காக தந்திருக்கும் ஒரு நூல் இது. மூன்று கால நித்ய சந்தியாக்களில் காயத்திரி ஜபத்தை ச்ரத்தையோடும் பக்தியோடும் பின்பற்றுகிறோம். ஆனால் அதனோடு கடைபிடிக்க வேண்டிய காயத்திரி முத்திரைகள் வெகுவாக பெரும்பாலோர் செய்வதில்லை. இந்த நூல் காயத்ரி முத்திரைகளையே பிரத்யேகமாக அச்சிட்டிருப்பது பாராட்டத்தக்கது.

கண்கள், முகம், கைகால்கள் மீது கோபதாபங்கள் பாவனைகள் எப்படி வெளிப்படுகிறதோ, அதே போன்று தேவதா பாவங்களும் வெளிப்படும் என்று நம் ஞானிகள், விஞ்ஞானிகள் கவனித்திருக்கிறார்கள். நமக்கு சந்தோஷத்தை உண்டாக்குவதிலும் வியாதிகளை விரட்டுவதிலும் 'முதம்ராதி, ருஜம் திராவயதி' என்று விவரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. இந்நூலை பல புத்தகங்களிலிருந்து எச்சரிக்கையோடு ஆய்ந்து எடுத்து தொகுத்திருக்கிறார்.

ஸ்ரீ ரங்கராஜ ஐயங்கார் அவர்கள் இத்திசையில் சாதனை புரிந்த பல மகான்களை நினைவுபடுத்தி குறிப்பிட்டிருப்பது வாழ்த்துதலுக்கு உரியதாகும். செயற்கை வேஷம் எதுவும் இல்லாமல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள இந்த முத்திரைகளை சாட்சாகரித்துக் கொண்டு பலன் அடையும் அன்பர்களுக்கு ஜெயம் உண்டாகட்டும்.

நாராயண ஸ்மரணங்கள்.

**ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரங்க ப்ரிய ஸ்ரீ ஸ்ரீ**

**SRI SRI SRI JAGADGURU SHANKARACHARYA**
**SRI VIDHYARANYA BHARATHI SWAMIJI**
**SRI HAMPI VIRUPAKSHA VIDHYARANYA MAHA SAMSTHHANAM**
Hami Post, Hospet Taluq, Bellary Dist, Karnataka State, South India.
Ph : 08394-441542 Cell : (Kar) 9448444733 Cell : (AP) 9440777052

---



ஸ்ரீ.ஸ்ரீ.ஸ்ரீ. ஜகத்குரு வித்யாரண்ய மகாஸ்வாமிகளின் ஆசிர்வாதம்.

திரு. கே. ரங்கராஜ அய்யங்கார் அவர்களுக்கு நாராயண ஸ்மரணபூர்வக ஆசீர்வாதங்கள்.

தாங்கள் ஆராய்ச்சி பல செய்து, திரட்டி எடுத்து தொகுத்துத் தந்துள்ள 'யோக முத்திரைகளின் அறிவியல்' புத்தகம் பார்த்தேன். அதை பார்த்த பொழுது நம் பாரத ஆசாரங்களில் இருக்கும் முத்திரைகள் எவ்வளவு விஞ்ஞானபூர்வமானது என்று புலப்படுகிறது. அதல்லாமல் 'சரீர மாத்தியம் கலு தர்ம சாதனம்', 'தர்மார்த்த காம மோக்ஷணாம் ஆரோக்கியம் மூலமுத்தமம்' என்கிற இரண்டு வாக்கியங்களில் ஆரோக்கியம் எவ்வளவு முக்கியம் என்று தெரியவருகிறது.

பூர்ண ஆரோக்கியத்திற்கு இந்த 'யோக முத்திரைகளின் அறிவியல்' தேவையான அளவுக்கு உபயோகப்படுகிறது என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை. இதைப் போன்ற பாரதத்தின் பண்டைய ஆசாரங்களிலிருந்து தொகுத்து இன்றைய தலைமுறையினருக்கு தரவேண்டும். அதற்காக கடும் முயற்சி எடுத்து நூலாக தொகுத்து அளித்ததற்கு நமது ஆசிகள். இப்புத்தகம் சாதகர்களுக்கு உபயோகமாக இருக்கும்.

தங்களுக்கும், தங்கள் குடும்பத்திற்கும், இப்புத்தகம் மற்றும் இதன் ப்ராசாரத்திற்கும் காரணமான எல்லா மக்களுக்கும் ஹம்பி க்ஷேத்திர அதிபதியான ஸ்ரீ பம்பா விருபாக்ஷ ஸ்வாமி, பம்பாதேவி அம்மன் மற்றும் ஸ்ரீபுவனேஸ்வரீதேவி ஆயுள் ஆரோக்கியம், ஐஸ்வர்யம் மற்றும் நல்ல ஞானத்தையும் அருளுமாறு ப்ரார்த்திக்கிறேன்.

நாராயண ஸ்மரணம்

**ஸ்ரீ ஸ்ரீ ஸ்ரீ ஜகத்குரு சங்கராசார்யா**

**ஸ்ரீ ஹம்பி விருபாக்ஷ [illegible] வித்யாரண்ய [illegible]த்ஸ்வர**

# கே. பட்டாபி ஜோயிஸ்
# அஷ்டாங்க யோக ஆராய்ச்சி மையம்

மைசூரு



அஷ்டாங்க யோகா ஆராய்ச்சி மையம்

ஸ்ரீ பட்டாபி ஜோயிஸ்

திரு. கே.ரங்கராஜ அய்யங்கார் அவர்கள் எனது உயிர் நண்பர். அவர் வெளியிட்டுள்ள 'யோக முத்திரைகளின் அறிவியல்' புத்தகம் யோக சாஸ்திரத்திற்கு நெருங்கிய தொடர்புடையதாக உள்ளது. அப்புத்தகத்தை நான் படித்தேன். முத்திரைகளின் விஷயங்கள் நன்றாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. யோகத்தில் பந்தங்கள், முத்திரைகள், ஆசனங்கள் மிக முக்கியம். இவற்றை எல்லாம் அவர் நன்றாக கற்றுத் தேர்ந்துள்ளதை செய்து நிரூபித்திருக்கிறார். யோக முத்திரைகளின் அறிவியல் என பெயர் சூட்டியிருக்கும் இப்புத்தகம் யோக பயிற்சிபெறும் மாணவர்களுக்கு அவசியமான ஒன்று. எல்லா பள்ளிகளிலும் இருக்க வேண்டிய ஒரு புத்தகம்.

**கே. பட்டாபி ஜோயிஸ்**

**யோகாஸன விசாரத, வேதாந்த வித்வான்**
**மைசூரு**

# RAMAMANI IYENGAR MEMORIAL YOGA INSTITUTE

## B.K.S.IYENGAR



திரு.கி.ரங்கராஜ ஐயங்கார் வெளியிட்டிருக்கும் 'யோக முத்திரைகளின் அறிவியல்' நூலுக்கு வாழ்த்துக்கள்.

மனிதன் பஞ்சபூத, பஞ்ச தன்மாத்திரைகளாலான, மனம், புத்தி, அகங்காரம், சித்தம், அந்தகரணம் என்கிற கோட்டைக்குள் வசிக்கிறான். அக்கோட்டையிலிருந்து எப்படி வெளிவரலாம் என்று தெரிவிக்கும் சாஸ்திரமே யோக சாஸ்திரம்.

மனிதனை 'புருஷன்' என்றும் குறிப்பிடுவார்கள். 'புரு என்றால் கோட்டைகளின் சொந்தக்காரன், புருஷன் அல்லது மனிதன். மனிதன் மானத்தோடும், சீலத்தோடும் எப்படி வாழலாம் என்பதைக் காட்டும் திவ்யமான மார்க்கம் 'யோக மார்க்கம்'.

நாம் காலையில் எழும்போது நம் கரங்களைப் பார்த்து 'கராக்ரே வசதே லக்ஷ்மி, கரமத்யே சரஸ்வதி, கரமூலே து கோவிந்தஹ ப்ரபாதே கரதர்ஷனம்' என்று கூறி கைகளைப் பார்த்து நமஸ்கரிப்போம்.

ஆரோக்கியத்தையும், அனந்த ஆனந்தத்தையும் அனுபவிக்க எவ்விதம் ப்ராணாயாமம் கிராமமாக செய்கிறோமோ அவ்விதமே முத்திரையை க்ரமமாக செய்ய வேண்டும். காரணம் யோகத்தில் ஆசன பிராணாயாம க்ரமம் எப்படி ஒரு பாகமோ அப்படியே 'முத்திரை' யோகத்தின் ஒரு பிரதான பாகம்.

முத்திரை என்பது ஒரு குறி அல்லது சின்னம். இவைகளை சம்பிரதாய சின்னங்கள் அல்லது கரன்யாச குறிகள் என்று கூறலாம்.

இந்த விஞ்ஞானம் ஸ்ரீ கி.ரங்கராஜ ஐயங்கார் அவர்களின் 'யோக முத்திரைகளின் அறிவியல்' என்னும் இந்த நூல் மூலமாக வெளிவருகிறது. என்னுடைய மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

இந்நூலைப் படித்து அதன்படி கடைபிடித்தால் ஆரோக்கியத்தின் அமுதை குடித்து உடல்வலிமை பெற்று வாழலாம் என்று கூறி என் வணக்கங்களை திரு.கி.ரங்கராஜ ஐயங்கார் அவர்களுக்கு அர்ப்பிக்கிறேன்.

யோக பக்தன்

**பி.கே.எஸ். ஐயங்கார்**



स्वामी विवेकानन्द योग अनुसंधान संस्थान
Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana
A University, established under Section 3 of the UGC Act, 1956 vide
Notification No. F.9-45/2001-U.3 dated 08-05-2001 of the Government of India
No. 19, 'Eknath Bhavan', Gavipuram Circle, Kempegowda Nagar, Bangalore - 560 019.
Ph : 26612669 Telefax : 26608645
e-mail : svyasablr@yahoo.com website : www.vyasa.org

---



நல்வாழ்த்துகள்.

யோகா உலகம் முழுவதிலும் மக்களுக்கு பிரியமான ஒன்று. அமெரிக்காவில் $2^1/_2$ கோடி மக்கள் யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள் என்றால், ஜெர்மனி போன்ற சிறிய நாட்டில் 50 லட்சம் பேர் பயிற்சி பெறுகிறார்கள். தற்போது பாரதத்தில் யோகா வெகுவாக பரவி எல்லா மக்களும் ஏற்றுக் கொள்ளும் வகையில் உள்ளது.

உடலின் வலிமைக்கும், விதவிதமான இன்றைய நோய்களுக்கு எளிதான மருந்தாய், தற்போதைய மருந்துகளிலிருந்து விடுவிக்கப் பட்டு, மனிதனை மிருகங்களின் மட்டத்திலிருந்து உயர்த்தி, உத்தம குணங்களுடன் கூடிய பவ்விய மனிதர்களாக்கி, ஞானம், சக்தி, சித்தி, சமாஜத்தின் உயர்வுகளுக்கு காரணமாக்கும் மனிதர்களின் கட்டத்திற்கு கொண்டு செல்லும் வழிகாட்டியே யோகா. வெறும் உடற்பயிற்சி அல்லாமல் யோகா ஒரு வாழ்க்கை முறை. சுகமான வாழ்க்கைக்கு ஜீவநாடி. சாந்தி, ஆரோக்கியமான சமாஜத்திற்கு ஒரு சுந்தரமான வழி.

யோக வழிகள் ஆயிரம். முக்கியமானவை சில பத்துக்கள். இவைகளை நான்கு விதத்தில் அதாவது ஞானயோகம், ராஜயோகம், பக்தியோகம் மற்றும் கர்மயோகங்களென்று பிரித்து நமக்கு தந்தவர் ஸ்வாமி விவேகானந்தர். இவை ப்ரஸ்தான த்ரயங்களாகிய வேதாந்த சாஸ்திரம், உபநிஷத்துகள், பிரம்மசூத்திரங்களோடு இணைக்கப்பட்டுள்ளன. முதலாவதான ஞானயோகம், கருத்துகள் நிறைந்ததாகும். நம் மனசக்தியை உபயோகித்து நம் வாழ்க்கையின் இறுதி நோக்கமான கைவல்ய மோக்ஷத்திற்கு கொண்டு செல்லும் யோகவழியே ராஜயோகா. பதஞ்சலி மஹரிஷிகள் நமக்கு அருளியிருக்கும் யோக சூத்திரங்களின் சாஸ்திரமே 'ராஜயோகா' என்று சொல்லப்படுகிறது. ஹடயோகமும் இதனுள்ளேயே சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. நம் பாவனைகளை சுத்தமாக்கும் முறைதான்

'பக்தி யோகா'. லாபம் எதிர்பார்ப்புகள் இல்லாமல் தானதர்மங்கள் கூடிய குணத்தை நாம் வளர்த்துக் கொண்டால் அது 'ப்ரேமை' ஆகும்.

இந்த ப்ரேமைக்கு சரணாகதி சேர்த்தால் பக்தி. நம் சர்வஸ்வத்தையும் சமர்ப்பித்தால் பக்தி சாக்ஷாத்காரத்தில் முடியும். நம் மூலஸ்தானமான சுத்தமான வலிமையின் நிலை, பரிபூரண ஆனந்தம், எல்லா குணங்களின் பிறப்பிடம், இறைவனின் எல்லா அகண்ட ஞானத்தின் பரமநிலை, இதுதான் நம் எல்லாருடைய உண்மையான வீடு. இந்த உண்மையான வீட்டை சேருவதே நம் வாழ்க்கையின் லட்சியம். நம் எல்லா காரியங்களிலும் அறிவைப் புகுத்தி ஏற்றக்குறைவுகளில்லாமல் சுலபமாக சாந்தமாக பணியாக்குகின்ற முறையே 'கர்மயோகா'. கீதையில் கண்ணன் இந்த இரகசியத்தை 'யோகஸ்த : குரு கர்மாணி' என்று கூறியுள்ளார். நம் மூன்று குணங்களாகிய தமஸ், ரஜஸ் மற்றும் சத்வங்களின் பந்தத்திலிருந்து மேல் எழுந்து வந்து செயல்படுவதே கர்மயோகம். சுயநலமில்லாது முன்னோக்கி போகப்போக கர்மயோகியின் செயல்கள் சமத்துவம் நிறைந்து சாதுர்யமாய் சமூகத்தின் அபிவிருத்திக்கு காரணமாகும்.

இந்த நான்கு யோக வழிகளையும் நாம் பழக்கப்படுத்தினால், நம் சுயம் முழுமையாகப் பூத்துக் குலுங்கும். இந்த மாற்றம் சமூகத்தில் ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் ஆகவேண்டும் என்கிறார் மகாயோகி அரவிந்தர். இதனால் நாம் நம்முடைய ஸ்தூல அன்னமய கோசத்திலிருந்து மேல் எழுந்து ப்ராணமய, மனோமய மற்றும் விஞ்ஞானமய கோசங்களை கடந்து ஆனந்தமய கோசத்தை அடைவோம். இந்த பஞ்சகோசங்களையும் கடந்ததுதான், வேதாந்தத்தில் சொல்லப் பட்டிருக்கும் 'மோக்ஷம்', 'பரபிரம்மம்'. அதாவது பதஞ்சலி அந்நிலையை 'கைவல்புருஷன்' என்று கூறியுள்ளார். பக்தி யோகத்தின் இறுதி லட்சியம் பரமாத்மாவின் சான்னித்தியம். கர்மயோகத்தில் இது 'பிரம்ம நிர்வாணம்' என்று கூறப்படுகிறது.

சமஸ்கிருதத்தில் 'முதஹர்ஷணே' என்ற வினைச் சொல்லிருந்து வந்த சொல் 'முத்ரா'. வேத காலத்தில் யக்ஞங்கள் வளர்க்கும் சந்தர்ப்பங்களில் முத்திரைகளை உபயோகித்திருக்கும் குறிப்புகள் உள்ளன. நாட்டிய சாஸ்திரத்தில், மந்திரம், யந்திரம், தந்திரம்

போன்ற சாஸ்திரங்களிலும் மற்றும் 'ஹடயோகத்திலும்', முத்திரைகள் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. கை முத்திரைகள் சின்னங்களாகவும் உபயோகப்படுகின்றன. வாஸ்து சாஸ்திரத்திலும் இவைகள் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ப்ராணமய கோசத்தில் ப்ராண சஞ்சாரங்களை கட்டுப்படுத்தும், உயிர்சக்திகளை ஊக்கப் படுத்துவதும், அதிகமாக இயங்கும் சக்திகளை சாந்தப்படுத்தி இயக்கும் வகையிலும், தேகத்தின் சக்திகளை தேவையான இடங்களுக்கு செலுத்தும் வகையை கூறும் சாஸ்திரமே முத்திரை விஞ்ஞானம் . மனோமய கோசத்திலுள்ள தேவர்களை அழைத்து வரவைக்கும் மந்திரங்கள், முத்திரைகள், அக்கினியின் உண்டாக்குதல்களும், அதை உபயோகித்து வளர்க்கும் பவ்வியமான வழியே யக்ஞகாரியங்கள். உயிரின் இரகசியங்களை அறிந்து அதனை சரியான ரீதியில் சமாஜத்தின் நன்மைக்காக, மனிதனின் உயர்வுக்காக உபயோகித்து காட்டியவரே நம் முனிவர்கள்தான்.

நாட்டிய சாஸ்திரத்தில் பாவங்களை எடுத்துக் காட்டவும் ரஸசிருஷ்ட்டிக்காகவும் முத்திரைகள் வெகுவாக உபயோகப் படுத்தப்பட்டுள்ளன. மந்திர யந்திரங்களே தந்திர ஆசஸ்திரத்தில் இரண்டு முகங்கள். ஒலி, ஒளியில் இரண்டு பிரிவுகள். இவை பிராணமயத்திலிருந்து மனோமயத்திற்கே கொண்டு செல்கின்றன. சித்தி சாதனைகளை செய்விக்கிறது. 16வது நூற்றாண்டிலிருந்து ஹடயோகத்தின் பந்தங்கள், முத்திரைகள் மற்றும் கி.மு. 9ஆம் நூற்றாண்டிலிருந்து செயல்பட்டு வரும் பதஞ்சலி யோகத்தில் சொல்லப்பட்ட சாதனை வழிகள், ஆசன, பிராணயாமம், தியான முத்திரைகளின் பயிற்சியினால் உயிர்சக்திகள் மற்றும் அவைகளின் கட்டுப்பாடுகளை நாம் உண்டாக்கலாம். இதனால் நம் மனதையும் கட்டுப்படுத்தலாம்.

இந்த யோக முத்திரைகளின் அறிவியல் என்னும் நூல், யோக முத்திரைகளைப் பற்றி அறியவும் பயிற்சி செய்யவும் திரு.கே.ரங்கராஜ ஐயங்கார் அவர்களின் மிகப்பெரிய காணிக்கை.

எச்.ஆர்.நாகேந்திரா

# ராஷ்ட்ரீய ஸ்வயம்சேவக சங்கம்
# தமிழ்நாடு



சக்தி 1, எம்.வி.நாயுடு தெரு,
சேத்துப்பட்டு, சென்னை -600 031

---

## வாழ்த்துரை

'யோக முத்திரைகளின் அறிவியல்' எனும் இந்நூல் 'The Science of Yoga Mudras' என்ற அரிதானதொரு ஆங்கில நூலின் தமிழாக்கம். முத்திரைக் கலையின் ஆசான், நிபுணர் என பலராலும் போற்றப்படும் ஸ்ரீ.கி.ரங்கராஜ ஐயங்கார் அவர்களால் இந்நூல் முதலில் கன்னடத்தில் எழுதப்பட்டு மிகப் பெரிய ஆதரவினைப் பெற்று, பலராலும் பாராட்டப்பட்டுள்ளது. பல்வேறு சங்கராச்சார்யர்கள், மடாதிபதிகள், யோகா ஆச்சார்யர்களான பி.கே.எஸ்.ஐயங்கார், பாபா ராம்தேவ், டாக்டர். நாகேந்திரா (சுவாமி விவேகானந்தா யோகா ஆராய்ச்சி நிறுவனம்) பட்டாபி ஜோய்ஸ் போன்ற சாதனையாளர்களின் ஆசிகளையும் மற்றும் பலரின் பாராட்டுதலுடன் வாழ்த்துக்களையும் பெற்றுள்ளது.

பாரதம் ஒரு தொன்மையான நாடு. அறுதியிட்டுக் கூறமுடியாத பன்னெடுங்காலமாக நமது முனிவர்கள், யோகிகள் மற்றும் ரிஷிகள் ஆகியோர் ஆக்கப்பூர்வமான புனிதமான செயல்களினால் மனிதர்கள் இறைத்தன்மையை அடையமுடியும் என்று அறிவுறுத்தி வந்துள்ளனர். தர்மத்தினை ஆதாரமாகக் கொண்டு ஹிந்து வாழ்க்கை நெறியானது மலர்ந்துள்ளது. இத்தர்மத்தினை கடைப்பிடித்து வாழ்ந்திட விரும்பும் எவரொருவருக்கும் ஆரோக்யமான உடல் அத்தியாவசியமாகும். 'சரீரம் அத்யம் கலு தர்ம சாதனம்' என்று அழைகப்பட்டுள்ளது.

ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் உடல், மனம், அறிவு, ஆன்மா என நான்கும் ஒருங்கிணைந்து அமைந்துள்ளது. பெருமைமிக்க நமது முன்னோர்கள், ரிஷிகள், ஞானிகள் தங்களது கடும் தவத்தின் காரணமாக மேற்கூறிய நான்கினையும் மிகச் சரியாக ஒருங்கிணைத்து மேம்படுத்தி செம்மைப்படுத்தயுள்ளனர்.

பெருமைமிக்க நமது முன்னோர்களான ரிஷி, முனிவர்களின் கடும் தவத்தின் பயனாக கிடைத்ததுதான் 'யோக சாஸ்திரம்'.

'முத்திரைகள்' இந்த யோக சாஸ்த்திரத்தின் ஒரு அங்கமாகும். முத்திரைகள் நமது நாடி நரம்புகளுக்கு பெரும் சக்தியை வழங்குவதுடன் நமது உடலிலிருந்து நோய் நொடிகளை அகற்றி, நமது யோக சாதனைக்கு (பயிற்சிக்கு) பேருதவி புரிகிறது. இதனால் நமது உடல் மற்றும் மனம் நன்கு ஒருங்கிணைந்து, முழுமையான முன்னேற்றத்திற்கு நம்மை இட்டுச் செல்வதுடன் பெரும் மகிழ்ச்சியையும் சாதகர்களுக்கு அளிக்கிறது.

முத்திரை சாஸ்திரத்தை நன்கு கற்றுணர்வதையே தனது வாழ்நாள் குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்ள ஸ்ரீ.கி.ரங்கராஜ ஐயங்கார் அவர்கள் அதன் பலன்களை தான்மட்டும் அனுபவிக்காமல் சாதாரண மக்கள் பயன்பெற வேண்டும் என்பதற்காக தனது ஆராய்ச்சியின் பலன்களை சமுதாயத்திற்கு அர்ப்பணம் செய்துள்ளார்.

நமது ரிஷிகள், முத்திரை சாதனையினால் கண்டறிந்த அனைத்து பலன்களையும் தான் மேற்கொண்ட கடும் முயற்சியினாலும், ஆராய்ச்சியினாலும் தொகுத்து அளித்தது மட்டுமின்றி அவைகளை பற்றிய விளக்கங்களை எளிமையாகவும், நேர்த்தியாகவும், கோர்வையாகவும், தக்க படங்களுடன் நூலாசிரியர் கி.ரங்கராஜ ஐயங்கார் நமக்கு தொகுத்தளித்துள்ளார். நூலாசிரியர் சமுதாயத்திற்கு மிகப்பெரிய தொண்டாற்றியிருப்பது மட்டுமின்றி, தனது கடும் முயற்சியின் நோக்கத்தினை நிறைவேற்றியதன் வாயிலாக நமது முன்னோர்களான ரிஷி, முனிவர்களுக்கு பெருமை சேர்த்துள்ளார்.

இதற்கு முன்பே இந்நூல் கன்னடத்தில் இருந்து மொழியாக்கம் செய்யப்பட்டு ஆங்கிலம், மலையாளம், ஹிந்தி மற்றும் தெலுங்கு மொழிகளில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது. தற்போது தமிழ் மொழியிலும் வெளிவந்துள்ளது. இந்த தமிழ் பதிப்பின் காரணமாக உலகின் பல்வேறு நாடுகளில் வசித்து வருகிற தமிழர்கள் அனைவரும் இந்நூலினை வரவேற்பதுடன் அதன் பயனையும் பெறுவார்கள். ஸ்ரீ கி.ரங்கராஜ ஐயங்கார் அவர்களும், அவரது இந்த 'யோக முத்திரைகளின் அறிவியல்' என்ற நூலும் அமெரிக்க உட்பட உலகின் பலநாடுகளில் மிகவும் பிரபலமடைந்துள்ளது. நூலாசிரியர் ஸ்ரீ கி.ரங்கராஜ ஐயங்கார் அவர்களுக்கும், இந்நூலினை தமிழாக்கம்

செய்து வெளியிட்டுள்ள சப்னா நிர்வாகத்தினருக்கும் எனது பாராட்டுதல்களையும், வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

முத்திரையின் பலன்களை மக்களிடம் எடுத்து செல்வதற்காக கடும் முயற்சிகளை மேற்கொண்ட ஸ்ரீ ரங்கராஜ ஐயங்கார் அவர்களுக்கும், முத்திரைகளை முறையாக பயிற்சி செய்ததனால் வாழ்வில் முன்னேற்றங்கள் பல கண்டு இறைவனை நோக்கி முன்னேறிச் செல்கின்ற சாதகர்கள் அனைவருக்கும் இறைவனின் ஆசிகள் கிடைத்திட வேண்டுகிறேன்.

என்றும் மக்கள் மற்றும்
இறைவனின் திருத்தொண்டில்
**கி.சூரிய நாராயண ராவ்**

# நன்றி

'யோக முத்திரைகளின் அறிவியல்' புத்தகத்தைப் படிக்க தகுந்த கருத்து ஆலோசனைகளைத் தந்த மனப்பூர்வமாக ஆசிகளை கூறி வாழ்த்திய குருவான திரு.பட்டாபி ஜோயிஸ் அவர்களுக்கும், திரு. பி.கே.எஸ்.அய்யங்கார் அவர்களுடைய திருப்பாதங்களுக்கும் எனது நமஸ்காரங்கள்.

இந்நூலின் கையெழுத்துப் பிரதியை வாசித்து வழிகாட்டி பேருதவி செய்த பரமபூஜ்ய ஸ்ரீ ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரங்க ப்ரிய தேசிகேந்திரா ஸ்வாமிகளுக்கும், ஸ்ரீ ஸ்ரீ ஸ்ரீ வித்யாரண்ய பாரதி ஸ்வாமிகளுக்கும் மற்றும் சிருங்கேரி ஸ்ரீ ஸ்ரீ ஸ்ரீ யோகாநந்தேஸ்வர சரஸ்வதி ஸ்வாமி ஆகியோர்களின் சரணார விந்தங்களுக்கும் பக்தி சிரத்தையான வணக்கங்கள்.

ஆராய்ச்சியிலும், சம்பாதித்ததாலும், தொகுத்ததாலும் எழுதிய 'யோக முத்திரைகளின் அறிவியல்' இருட்டறையில் கிடந்ததைப் பார்த்து வெளிச்சத்திற்கு கொண்டு வர ஊக்கமளித்த தேசிய விருது பெற்ற நண்பர் ஸ்ரீசங்கரநாராயணன் அவர்களுக்கு மனமார்ந்த வணக்கங்கள்.

'யோக முத்திரைகளின் அறிவியல்' நூலிற்கு அழகிய புகைப்படங்களை கொஞ்சமும் சோர்வடையாமல் எடுத்துத் தந்த ஸ்ரீரமேஷ் அவர்களுக்கு ஆசிகள்.

'யோக முத்திரைகளின் அறிவியல்' புத்தகத்தில் தொகுத்துத் தந்திருக்கும் உருவப் படங்களான முத்திரைகளை என்னுடைய ஆருயிர் நண்பரும் கல்கெரெ சங்கர மடத்தின் ஆசார்யருமான வேத ப்ரம்ம ஸ்ரீசுந்திரி சுப்ப நரசிம்மபட்டர் அவர்களின் புனித ஆத்மாவின் சாந்தியைக்கோரி அவரின் நினைவுக்கு அனந்த நமஸ்காரங்கள்.

பல யோக முத்திரைகளை செய்துகாட்டி புகைப்படங்களை எடுக்க உதவியாக இருந்த சி.சௌ. சிந்துவிற்கு ஆசிகள்.

பாரதத்தின் புகழ்பெற்ற யோக பல்கலைக் கழகமான 'சுவாமி விவேகானந்தா யோக அனுசந்தான் சம்ஸ்த்தா' வின் திரு. நாகேந்திரா அவர்களின் தூண்டுதலுக்கு எனது நன்றிகள்.

'யோக முத்திரைகளின் அறிவியல்' புத்தகத்தை தமிழில் வெளியிட பெரும் ஊக்கம் தந்து, எனது வணக்கத்திற்குரிய இந்நூலை கடும் முயற்சி எடுத்து தமிழில் சிறப்பாக மொழி பெயர்த்துள்ள முனைவர் வி. மஹாலிங்கம் அவர்களுக்கும் பக்தி கலந்த நமஸ்காரம்.

'யோக முத்திரைகளின் அறிவியல்' புத்தகம் தமிழ் பதிப்பு கட்டாயமாக வெளியாக வேண்டுமென்று அதற்காக திறமையாக ஒத்துழைத்த என் ஆருயிர் நண்பர் டி.வி. வெங்கடேசன் அவர்களுக்கு ஆசிகலந்த நன்றிகள்.

இந்த புத்தகம் வெளிவர ஆதரவு தந்த அனைவருக்கும் மனமார்ந்த வணக்கம்.

K. ரங்கராஜ ஐயங்கார்

# பொருளடக்கம்

## பகுதி 1 : அறிமுகம்



## பகுதி 2 : தத்துவ மற்றும் உளவியல் நல முத்திரைகள்

## பகுதி 3

## உடலியல் மற்றும் மனநல முத்திரைகள்

10. அபான முத்திரை
11. அபான வாயு முத்திரை
12. லிங்க முத்திரை
13. சங்கு முத்திரை
14. சஹஜ சங்கு முத்திரை
15. மகர முத்திரை
16. சக்தி முத்திரை
17. மஹாசீர்ஷ முத்திரை
18. அக்ரகாமி (கணபதி) முத்திரை
19. மதங்க முத்திரை
20. ஆஸ்துமா (ஸ்வாச) முத்திரை
21. வஜ்ர முத்திரை
22. ப்ரமர முத்திரை
23. க்ஷேபன முத்திரை
24. கனிஷ்ட முத்திரை
25. மேருதண்ட முத்திரை
26. விஷஹர முத்திரை
27. வ்யான முத்திரை
28. யோனி முத்திரை
29. ருத்ர முத்திரை
30. மயூர முத்திரை

**10. ஹடயோக முத்திரைகள்**

1. விபரீதகரணி முத்திரை
2. யோக முத்திரை
3. மஹா முத்திரை
4. பாஷினீ முத்திரை
5. சக்தி சலன முத்திரை
6. சக்தி சலினி முத்திரை
7. மதங்கினி முத்திரை



# பகுதி 1

## அறிமுகம்

அத்தியாயம்

# 1 யோக முத்திரைகளின் வரலாறு

மனிதன் சிந்திக்கத் துவங்கியதிலிருந்து, பாரதம் (இந்தியா) கற்றலின் ஆலயமாக விளங்கி வந்துள்ளது. காலங்காலமாக, பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக, இந்நாடு, உலகிற்கு தூய அறிவையும் அறிவியலையும் அளித்து வந்து இப்புவிக் கோளில் வாழும் அனைத்து மக்களையும் 'சிறந்த மற்றும் உயர்ந்த நாகரிகமுடைய' என்று பொருள்படும் 'ஆரியர்களாக' உருவாக்க முயன்று கொண்டிருக்கின்றது. '**கருண்வந்தோ விஸ்வம் ஆர்யம்**' என்பதே நமது கொள்கை. நமது மாமுனிகள் தன்னலமின்றி வாழ்ந்து அறிவு மற்றும் ஞானத்தின் களஞ்சியமான வேதங்களையும் உபநிடதங்களையும் நமக்கு அளித்திருக்கிறார்கள்.

த்ரேதா யுகத்தில் ஸ்ரீ ராமச்சந்திரனுக்கு யோகத்தைக் கற்பித்த ப்ரம்மரிஷி வசிஷ்டர் முதல் த்வாபர யுகத்தின் முடிவில், சுமார் ஐந்தாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு யோகிராஜா ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் தொடங்கி தற்போதைய கலியுகத்தில் பதஞ்சலி முனிவர் வரையிலும் பல அறிவாளிகள் இயற்கையைப் பற்றிய இரகசியங்களையும் மனித மனத்தையும் பற்றி ஆழ்ந்து சோதனைகள் நடத்தி அவர்களின் முயற்சிகளின் சாரமான, அறுவகை தர்சனங்களுள் (ஆறுவகை வேதத் தெளிவுகள்) முக்கியமான யோக சாஸ்திரத்தை நம் முன்னே வைத்துள்ளனர்.

துரதிஷ்டவசமாக, கடந்த இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளாக, நமது புனித பூமியின் மீதான தொடர் அன்னியப் படையெடுப்பின் காரணமாக, நம்மீது திணிக்கப்பட்ட பல அன்னியக் கலாச்சாரங்கள் நமது புகழ்மிகு பண்டைய கலாச்சாரத்தின் அஸ்திவாரத்தையே அசைத்தன. இதன் விளைவாக மனித அறிவின் மாபெரும் சுரங்கமான நமது புனித வேதங்கள், உபநிடதங்கள், நமது உயர்ந்த இதிகாசங்கள் மற்றும் எண்ணற்ற தொகுப்புகள் பின்னுக்குத்

தள்ளப்பட்டன. மக்கள் மேற்கத்திய கலாச்சாரம், அறிவு மற்றும் அறிவியல் ஆகியவை நம்முடையதைவிட மேன்மையானவை என்று ஏற்றுக்கொள்ள முன் வந்தனர். அதிலும் குறிப்பாக கற்றறிந்த பகுத்தறிவாளர்களாகிய நாம் அவற்றை ஏற்றுக்கொள்ள முன்வந்து நம் அடையாளத்தை இழந்தோம்.

அவ்வாறு முற்றுகைக்குள்ளான அறிவு மூலங்களுள் யோக சாஸ்திரமும் ஒன்றாகும். அதனுடைய கிளைகள் ஏராளமானவை. அஷ்டாங்க யோகத்தைத் தவறாமல் கடைபிடித்ததன் விளைவாக நமது பண்டைய முனிவர்கள் ஆரோக்யமான, பயனுள்ள நீண்ட வாழ்வை வாழ்ந்து மனித அறிவின் இந்த உண்மையான களஞ்சியத்தை நமக்கு உயிலாக எழுதிவைத்துள்ளனர். இப்படிப்பட்ட மூலங்களை ஆபத்துக்காலத்தில் காத்தவர்களே இன்று அவற்றை வெளிச்சத்துக்குக் கொண்டுவந்துள்ளனர்.

தற்கால யோக உரையாசிரியர்களுள், மதிப்புமிக்க ஸ்ரீ திருமலா கிருஷ்ணமாச்சார்யா அவர்களே முதன்மையானவர். அவருக்கு மீமாம்ஸதீர்த்தர், வேதாந்த வாகீசர், சாங்க்ய யோக சிகாமணி மற்றும் பல பல பட்டங்கள் அளிக்கப்பட்டன. அவர் பல வெளிநாட்டு மாணவர்களுக்கு யோகத்தைக் கற்றுக்கொடுத்தார். அவரது புதல்வன் ஸ்ரீ தேசிகாச்சாரியாரும், அவரது பேரனும் யோகத்தை மேற்கத்திய நாடுகளில் பரப்பி வருகின்றனர்.

ஆச்சாரியாரின் யோக செய்முறை விளக்கங்களுள் ஒன்றினால் மிகவும் கவரப்பட்ட ஸ்ரீ பட்டாபி ஜாய்ஸ் அவரது தீவிர ஆர்வங்கொண்ட மாணாக்கரானார். ஆச்சாரியார் அவரது மாணாக்கர்களுக்கு யோகத்தின் நுணுக்கங்களைக் கற்றுக் கொடுத்தார். பின்னர் ஸ்ரீ ஜாய்ஸ், மைசூருவிலுள்ள மஹாவேத சன்ஸ்க்ருத பாடசாலாவில் கற்று, பிற்காலத்தில் அந்நிறுவனத்திலேயே பேராசிரியராகப் பணியாற்றினார்.

யோகத்தில் ஸ்ரீ ஜாய்ஸ் அவர்களின் உயர்ந்த அறிவினாலும் திறமையினாலும் கவரப்பட்ட அப்போதைய மைசூரு மன்னர் ஸ்ரீ கிருஷ்ணராஜ உடையார், ஸ்ரீ ஜாய்ஸ் அவர்களின் ஆதரவில் யோகம் பயிலத் தொடங்கினார். ஸ்ரீ ஜாய்ஸ் அவர்கள் 1948ஆம் ஆண்டு மைசூருவில் அஷ்டாங்க யோக பயிற்சி நிலையத்தைத் தோற்றுவித்து அவரது மஹா குருவான ஸ்ரீ கிருஷ்ணமாச்சார்யாரின் அடிகளைப் பின்பற்றி பாரதத்திலும் வெளிநாடுகளிலும்

மாணவர்களுக்கு யோகத்தைக் கற்றுக்கொடுக்கத் துவங்கினார். இன்று உலகம் முழுவதும் அவருக்கு ஆயிரக்கணக்கான மாணவர்கள் உள்ளனர். அவர் யோகத்தைப் பற்றி சிறந்த புத்தகங்களை வெளியிட்டுள்ளார்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணமாச்சார்யாரின் மைத்துனர் ஸ்ரீ பி.கே.எஸ். ஐயங்கார் அவரது நெருங்கிய சீடரானார். பி.கே.எஸ். ஐயங்கார் கிருஷ்ணமாச்சார்யாரை பயபக்தியுடன் சிறந்த குருவாக ஏற்றுக்கொண்டு, யோகத்தின் எல்லா வடிவங்களையும் பயின்றார். ஸ்ரீ ஐயங்கார் யோகத்தைப் பற்றிய செய்தியை அதன் எல்லா அறிவியல் வடிவங்களின் வாயிலாகவும் உலகம் முழுவதும் பரப்பினார். யோக இலக்கியத்துக்கு அவரது பங்களிப்பு மதிப்பிட முடியாதது. இந்திய அரசு ஸ்ரீ ஐயங்கார் அவர்களின் யோகத்துக்கான சிறந்த பங்களிப்பைப் பாராட்டி அவருக்கு உயரிய விருதான பத்மபூஷன் விருதளித்தது.

அதுபோல டெல்லியைச் சேர்ந்த மதிப்புமிக்க ஆச்சர்ய கேசவ தேவா அவர்களால், யோகத்தின் ஒரு பகுதியான முத்திரை விஞ்ஞானம் ஆழ்ந்து கற்கப்பட்டு, ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டு, பயிற்சி செய்யப்பட்டு பிரபலமாக்கப்பட்டது.

ஸ்ரீ பி.கே.எஸ். ஐயங்கார் அவர்களது சீடராக இருந்த ராஷ்ட்ரீய ஸ்வயம் சேவக் அமைப்பின் பிரச்சாரகரான காலஞ்சென்ற அஜீத் குமார் அவர்கள் சங்க உறுப்பினர்களிடையே யோகத்தைப் பிரபலமடையச் செய்தார். யோகத்தைப் பிரபலமடையச் செய்ததற்கான அனைத்துப் பெருமையும் அவரையே சென்றயைட வேண்டும். அவரது நினைவாக ராஷ்ட்ரோத்தனா பரிஷத் அவர்களால் ஆயிரக் கணக்கான யோக சாதகர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கும் ஒரு பெரிய யோக மையம் நிறுவப்பட்டது.

இந்த மஹாத்மாக்களுக்கு எனது பணிவான வழியில் மரியாதைகளையும் காணிக்கைகளையும் செலுத்தி, மறக்கப்பட்ட சில முத்திரைகளை அறிமுகப்படுத்த நான் முடிந்த வரை முயல்கிறேன். முத்திரை விஞ்ஞானம் பிரபலமல்லாத ஒரு பழமையான யோக அறிவியலாக இருந்தாலும் இந்தப் புத்தகத்தில் அது அறிமுகப் படுத்தப்படுகிறது.

மனித உடல் தன்னளவிலேயே ஒரு சிறு உலகமாகும். இவ்வுலகம் அக்னி (நெருப்பு), வாயு (காற்று), ஆகாஷம் (ஆகாயம்), பூமி (நிலம்) மற்றும் ஜலம் (நீர்) ஆகிய பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது. அதுபோல மனித உடலும் இந்த ஐந்து அடிப்படை மூலங்களால் ஆனது.

இந்தப் பஞ்ச பூதங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களே நோய்களுக்கும் மனப் பிறழ்ச்சிகளுக்கும் காரணமாகின்றன. நமது உடல் மற்றும் மனத்தைச் சமநிலைக்குக் கொண்டுவருவதற்காக நாம் யோகத்தையும் அதன் ஒரு பகுதியான முத்திரை விஞ்ஞானத்தையும் நாடுகிறோம். இதுவே நமது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தைக் காத்துப் போற்றும் சிறந்த அறிவியல் வழிமுறையாகும். அதனால் இது மருந்தில்லா மருத்துவம் என அழைக்கப்படுகிறது.

மனித உடல் வியத்தகு ரகசியங்களைக் கொண்டுள்ளது. இவற்றுள் பல ரகசியங்கள் மருத்துவ உலகால் அவிழ்க்கப்பட முடியாதவாறு அதன் நிபுணத்துவத்துக்கு அப்பால் உள்ளன. இவ்வுடல் அதனை ஆரோக்யமாக வைத்துக் கொள்ள உள்ளார்ந்த ஆற்றல் பெற்றுள்ளது. கடவுள் இவ்வுடலை நோய்களை எதிர்த்துத் தானாகவே காத்துக்கொள்ளும் வகையில் வீரியத்துடன் வடிவமைத்துள்ளார். நோய்கள் தாக்கும்போது அது பாதுகாப்பாக அந்நோய்களை எதிர்த்து வெற்றிகொள்ளும். நமது கட்டுப்பாட்டை மீறிச் செல்லும்முன் நம் உடல் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் உள்ளதா என்று பார்ப்பது நமது கடமையாகும். 'வருமுன் காப்பதே சிறந்தது' அல்லவா?

நடைமுறையிலுள்ள எந்தவொரு கணினியைக் காட்டிலும் மிகவும் சிக்கலானது மனித மூளையே ஆகும். அது மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது, சிக்கலானது மற்றும் தற்காத்துக்கொள்ளக் கூடியதாகும். மனிதன், தனது நீண்ட ஆராய்ச்சி மற்றும் சோதனைக்குப் பின்னும் கூட மனித மனத்தை ஆழ்ந்து சோதித்து அதனைப் பற்றி அனைத்தையும் கண்டறிவதில் இன்னும் அவன் வெற்றியடையவில்லை. உணர்ச்சி அலைகள், மின்காந்தக் கதிர்கள் மற்றும் மனதின் அழியாத மன ஆற்றல் குழுமங்கள் ஆகியவை துடிப்பு மிக்கவையும் பயனுள்ளவையும் ஆகும். மேலும் மூளை 'கர்தும் அகர்தும் அன்யதா கர்தும் சக்தஹ' (உருவாக்குதல், அழித்தல், வேறொன்றாக ஆக்குதல் என்று பொருள்படும்)

எனப்படுகிறது. மூளை மட்டும் அல்ல, கண்கள், கைகள், கால்கள் மற்றும் பாதங்களும் அவற்றின் ஆற்றலை ரகசியமாக வைத்துள்ளன.

யோக சாஸ்திரத்தின்படி, உடலின் செயல்பாடுகளும் தத்துவங்களும் சமநிலையைப் பராமரிக்கும் நமது விரல்களில் முறையாக அமைந்துள்ள பஞ்ச பூதங்களின் ஆற்றலால் கட்டுப்படுத்தப் படுகின்றன. இந்தப் பஞ்ச பூதங்களை முத்திரைகளைக் கற்று பயிற்சி செய்து வருவதன் மூலம் செயலூக்கம் பெறச் செய்ய முடியும். இந்த முத்திரைகளைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நாம் நம்மையே ஆரோக்யமாக வைத்துக்கொள்ள முடியும்.

சமஸ்கிருத அகராதியில் முத்திரை (முத்ரா) என்னும் சொல்லுக்கு பல சிறப்புப் பொருள்கள் உள்ளன. அவற்றில் ஒன்று பாதுகாத்தல் மற்றும் உறுதிப்படுத்துல் என்பதாகும். நமக்கு சாகுந்தலையின் முத்திரைப் படலம் நன்கறிந்ததே. துஷ்யந்த மன்னன் சாகுந்தலைக்கு ஒரு முத்திரை மோதிரத்தை அளித்து அதனை அவர்களது காதலின் அடையாளமாக வைத்திருக்கச் சொன்னான். அவன் அதனைத் தொலைத்தபோது அவளுக்கு ஏற்பட்ட உடல் மற்றும் மனத் துன்பங்களையும் அதனால் அவள் கொண்ட வலியையும் வேதனைகளையும் நாம் அறிவோம்.

பாரதத்தில் ஒரு மாபெரும் வளமிக்க இந்து சாம்ராஜ்யத்தை உருவாக்குவதில் முக்கியப் பங்காற்றியவர் சாணக்யர் என்பது ஒரு வரலாற்று உண்மையாகும். ஒரு முத்திரை மோதிரத்தை உள்ளடக்கிய ஒரு நிகழ்வு திறமைமிக்க நபரை சாம்ராஜ்யத்துக்கு வலுசேர்க்க அமைச்சராக ஆக்கியது.

சீதாபிராட்டியார் ஸ்ரீ ராமபிரானின் முத்திரை மோதிரத்தைப் பார்த்தபின்னரே ஹனுமனை நம்பினார் என்பதை நாம் அறிவோம்.

பாரம்பரிய வழிபாட்டிலும் சந்தியாவந்தனத்திலும் பயன்படுத்தப்படும் நியாசங்கள் முத்திரைகளாகக் கருத்தில் கொள்ளப்படுகின்றன.

செல்வத்தைவிட ஆரோக்யமே விலைமதிப்பற்றது. நாம் ஆரோக்யமான மற்றும் மகிழ்ச்சியான வாழ்வை வாழ விரும்புகிறோம். இதுவே முத்திரை என்னும் சொல்லின் உட்பொருளாகும்.

கடவுளின் படைப்புகளில் உயர்ந்ததும் மிகவும் முக்கியமானதும் மனிதப் பிறவியே ஆகும். மனித உடலின் முக்கியமான பாகங்களுள் கை ஒன்றாகும். மனித உடல் ஆற்றல் குழுமங்களான மின் காந்த அலைகளை தொடர்ச்சியாக வெளியிட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது. அவை மனிதனைச் சுற்றி ஆரா (Aura) என்னும் ப்ரகாசமான ஒளியை உருவாக்குகின்றன.

கை, கை விரல்கள் மற்றும் கால் விரல்கள், உதடுகள், மூக்கு மற்றும் காதுகள் ஆகியவற்றை உடலின் நீட்சிகளாகக் கருதலாம். இந்த உறுப்புகளால் மின் காந்த அலைகள் தொடர்ந்து வெளியிடப்பட்டுக் கொண்டே உள்ளன. உடலிலிருந்து வெளியாகும் இந்த ஆற்றலையும் ஒளிக் கதிர்களையும் நாம் முத்திரைகள் மூலம் கட்டுப் படுத்தலாம். அவ்வாறு சேமிக்கப்பட்ட ஆற்றலை நமது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்யத்துக்குப் பயன்படுத்தி நாம் நீண்டநாள் வாழலாம்.

பஞ்ச பூதங்களின் குறியீடுகளாக விளங்கக்கூடிய நமது உள்ளங்கைகளை நாம் ஒன்றோடொன்று தேய்க்கும்பொழுது ஆற்றல் உருவாகிறது. இந்த நிலையாற்றல் கட்டுப்படுத்தப் படும்போது அது நம் உடல் வலுவடைய உதவும். நமக்குக் காயம் ஏற்படும்போது, காயத்தைச் சுற்றி நமது விரல்களால் தடவிக்கொடுக்கும்போது வலி குறைவது நமது பொதுவான அனுபவமாகும். விரல்களைத் தேய்க்கும்போது ஏற்படும் உராய்வால் ஆற்றல் கதிர்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன. இந்த ஆற்றல் நம்மை ஆரோக்யமாக வைத்திருக்கும். விரல்களிலுள்ள அடிப்படையான பஞ்ச பூதங்களுக்கு அத்தகைய ஆற்றல் உண்டு.

புகழ்மிக்க குணமாக்கும் முறையான அக்குபிரஷர் என்பது நம் நாட்டின் மர்தன சாஸ்திரத்திலிருந்து உருவாக்கப்பட்ட அறிவியல் ஆகும். ஆனால் நாம் இன்றைக்கு அதனை வெளிநாட்டவர் களிடமிருந்து கற்க வேண்டிய அவல நிலையில் இருக்கிறோம்.

மர்தானா (அழுத்தம் கொடுத்துப் பிடித்து விடுதல்) என்னும் செயல்முறை பன்னெடுங்காலத்துக்கு முன்னரே வழக்கத்தில் இருந்துள்ளது. இன்றைக்கும் கூட வயதானவர்கள், குறிப்பாக முதியவர்கள் சிறியவர்களைத் தங்கள் கை கால்களைப் பிடித்துவிடச் சொல்கின்றனர். இயற்கை மருத்துவத்தில் கை கால்கள் பிடித்து விடப்படுகின்றன. மக்கள் தலைமுடியின் ஊடே தங்கள்

விரல்களால் கோதுவது நாம் சாதாரணமாகக் காணக்கூடிய ஒன்று. இத்தகைய செயல்கள் ஆரோக்யத்துக்கு முக்கியமானவை என்பதை நாம் அறிகிறோம். முத்திரை விஞ்ஞானம் உடல் ஆரோக்யத்துக்கு விரல்களைப் பயன்படுத்துகின்றது. தற்காலத்தில் முத்திரை விஞ்ஞானம் புகழ்பெற்று வருவது மனதுக்கு இனிதாக இருக்கிறது.

நவீன அறிவியல் நமது விரல்கள் மின் காந்த அலைகளை வெளியிடுகின்றன என்ற உண்மையை ஏற்றுக் கொள்கிறது. நமது பண்டைய ரிஷிகள் (நாம் விஞ்ஞானிகளை ரிஷிகள் என்றழைக்கிறோம்) விரல்கள் ஆற்றலின் மூலங்கள் என முற்றிலும் அறிந்து இதனை ஒரு அறிவியலாக உருவாக்கி வளர்த்தனர். அவர்களால் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளின் படி, நமது விரல்களை மடித்து வளைக்கும் விதத்திற்கேற்ப ஆற்றல் உருவாகும். அந்த விஞ்ஞானிகள் இத்தகைய செய்முறையை முத்திரைகள் என்றழைக்கின்றனர். இதைத்தவிர, கைகளைத் தட்டுவதன் மூலமும் அவற்றை ஒன்று சேர்த்தல் அல்லது அழுத்துதலின் மூலமும் நாம் சமனின்மையைச் சரிசெய்து ஆற்றலை உருவாக்கி எண்ணற்ற நோய்களை குணமாக்கலாம். இந்த யோக முத்திரைகளின் உதவியால், ரிஷிகள் நோயின்றி நூறாண்டு வாழ்ந்தனர். இப்போதும் கூட,

**அஸ்வத்தாமா பலிர்வ்யாசஹ ஹனுமன்ஸ்ச விபீஷணஹ |**
**க்ருபஹ பரசுராமஸ்ச சப்தைதே சிரஞ்சீவினஹ ||**

என்ற மந்திரத்தை உச்சரிக்கும்போது சில சிரஞ்சீவிகளை நாம் நினைவு கூர்கிறோம்.

அஸ்வத்தாமா, பலி, வியாசர், ஹனுமன், விபீஷணன், கிருபாச்சாரியார் மற்றும் பரசுராமர் ஆகிய ஏழு சிரஞ்சீவிகள் உள்ளனர். அவர்கள் இன்றும் வாழ்வதாக நாம் நம்புகிறோம்.

அவர்களின் நீண்ட ஆயுள், ஆரோக்யம் மற்றும் சாதனைகள் ஆகியவை அவர்களின் யோக மற்றும் முத்திரைப் பயிற்சியின் விளைவுகளே ஆகும்.

**மோதனாத் சர்வதேவானாம், த்ரவனாத் பாப சந்ததே |**
**தஸ்மாத் முத்ரேதி ச க்யாத சர்வ காமர்த்தா சாதனீ ||**

சமஸ்கிருத இலக்கியத்தில் முத்ரா என்னும் சொல்லுக்குச் சிறப்புப் பொருட்கள் உள்ளன. பொதுவாக அது கட்டுப்படுத்துதல்,

வலுவாக்குதல், ஏதேனும் ஒன்றைப் பாதுகாப்பாக வைக்க உதவும் குறியீடு மற்றும் யோகிகளால் பயன்படுத்தப்பட்ட உடல்சார் ரகசியக் குறியீடு என்று பொருள்படும்.

குலர்னவ நூலில், முத்ரா என்னும் சொல் மகிழ்ச்சி என்ற பொருளில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. மகிழ்ச்சியைத் தருவிப்பது முத் + த்ரா = முத்ரா, முத்ரா என்பது ஆனந்தம் என்பதையும் குறிக்கும். 'த்ரு' என்னும் வேர்ச் சொல்லிலிருந்து வந்த சொல்லே திரவம் எனப் பொருள் தரும் 'த்ரவ்' என்னும் சொல் ஆகும். இச்சொல்லின் பொருளுக்கு இப்புத்தகத்தில் சான்றுகள் உள்ளன. இச்சொல் பூஜைகளில் பயன்படுத்தப்படும் அங்கநியாஸம் மற்றும் கார்யநியாஸம் போன்ற பாரம்பரியமாகப் பயன்படுத்தப்படும் நியாஸங்களைக் குறிக்கிறது. அவை முத்திரைகளின் ஒரு பகுதியாகும்.

நமது முனிவர்கள் இந்த முத்திரைகள் நான்கு முக்கிய ஆற்றல் மூலங்களைக் கொண்டுள்ளதாகக் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

★ முதலாவதாக, அவை நாம் வணங்கும் தேவர்களையும் தேவிகளையும் மகிழ்விக்கின்றன.

★ இரண்டாவதாக, இச்செய்முறை, தெய்வங்கள் நம் மீது கருணையை அதிகரிக்கக் காரணமாகின்றன.

★ மூன்றாவதாக, மனம் உருகி எவர் ஒருவர் ஒரு குறிப்பிட்ட தெய்வத்தை முத்திரைகளுடன் வணங்குகிறாரோ அவருக்கு அத்தெய்வத்தின் சக்தி கிட்டும்.

★ நான்காவதாக, முத்திரைகளைச் செய்வது ஒருவருக்கு அவருக்குள் தெய்வீக ஆற்றலைத் தருவதோடு அவரை உடல், மன மற்றும் ஆத்ம பலத்தின் மூலமாகவும் ஆக்கும்.

பல்வேறு சிறுதெய்வ வழிபாட்டில் பயன்படுத்தப்படும் இந்த சைகை மொழியே முத்திரை அல்லது நியாசம் என்றழைக்கப் படுகிறது. இந்த முத்திரைகள், மந்திரங்களின் வரிகளை உருவாக்கும் பீஜ அக்ஷரங்கள் என அறியப்படும் குறிப்பெழுத்துக்களை உள்ளடக்கிய தகுந்த துதிப்பாடல்கள் மற்றும் ஸ்லோகங்களுடன் விரல்கள், கைகள், கால்கள், உண்மையில் முழு உடலுமே ஈடுபடும் யோகம், நடன நிகழ்வுகள் மற்றும் பூஜைகள் ஆகியவற்றில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. முத்திரை என்ற சொல் யோகம் மற்றும்

தந்திர சாஸ்திரங்களில் அடிக்கடி பயன்படுத்தப்பட்டாலும் இந்தத் தலைப்பில் எழுதப்பட்ட வேறு சில சிறந்த புத்தகங்களில் தனி அத்தியாயங்களே ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன. இன்றைய யோக சாஸ்திரத்தின் மூலமான பதஞ்சலி யோக தர்சனம் என்னும் நூலில் எல்லா நான்கு அத்தியாயங்களிலும் முத்திரை என்னும் சொல் குறியீடாகக் காணப்படுகிறது.

தந்திர சாஸ்திரத்தைப் பற்றிய பழம்பெரும் நூல்களுள் ஒன்று முத்திரைகள் என்னும் பதத்தை 18 என்ற எண்ணால் குறிப்பிடப் படும் தெய்வீக ஆற்றலின் குறியீடாகப் பயன்படுத்துகிறது. இந்து சாஸ்திரத்தைப் பற்றிய பல நூல்கள் ரகசிய மொழி என்னும் பொருள்பட முத்திரை என்னும் சொல்லைப் பயன்படுத்தியுள்ளன. முக்கியமான மனிதர்கள் முத்திரைகள் வாயிலாக ரகசிய செய்திகளை அனுப்பி வந்தனர். இச்சொல் மூளையால் உடலின் பல்வேறு பாகங்களுக்கு அனுப்பப்படும் செய்திகளையும் குறிக்கும்.

மிகவும் முக்கியமாக முத்திரை என்னும் சொல் ஒரு நபரின் பல்வேறுபட்ட எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்தும் ஒரு புதிய பரிமாணத்தை அடைந்துள்ளது. பாரதம் முழுவதும் நேர்த்தியான பல்வேறு நடன வடிவங்களில் இது பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

இந்நாட்டின் பலவித நடனமுறைகளான பரதநாட்டியம், குச்சிப்புடி, மணிப்புரி, கதக், கதகளி, யக்ஷகானா மற்றும் ரசலீலா ஆகியவை உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் ஒரு வடிவமாக சிறந்த முறையில் முத்திரைகளைப் பயன்படுத்தி வந்துள்ளன.

## வெளிநாடுகளில் முத்திரைகள்

★ முத்திரை என்னும் சொல் இந்துக் கலாச்சாரத்துக்கு மட்டும் எல்லை வகுக்கப்பட்டதல்ல. பாலி மொழியிலுள்ள பல புத்தமத நூல்கள் முத்ரா என்னும் சொல்லின் திரிபான முத்தா என்னும் சொல்லைப் பயன்படுத்துகின்றன. உண்மையில் இந்த புத்த மதத்தினர் இந்துக்களாக இருந்ததால் அவர்கள் இந்தச் சொல்லைத் தங்களது இலக்கியத்தில் பயன்படுத்தியபோது அது முத்தா என்று மாற்றப்பட்டது இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். இது புத்தமதத்தின் வஜ்ராயனா பிரிவினரால் ஒரு புகழ்பெற்ற கலையாகப் பிரபலப்படுத்தப்பட்டது. ஜென்

மரபைச் சார்ந்த ஜப்பானிய புத்தமதத்தினர் அவர்களது வழிபாட்டு முறையில் முத்திரைகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்தனர்.

★ ரஷ்யாவிலும் மேலை நாடுகள் முழுவதிலும் மிகவும் புகழ்மிக்க பாலே (Ballet) என்னும் மேற்கத்திய நடன முறையில் நமது முத்திரைகளைப் போலவே பல்வேறு வடிவங்கள் பயன்படுத்தப் பட்டு வருவதை இந்நூலாசிரியர் நேரடியாகவே பார்த்துள்ளார்.

★ பாரசீகர்களின் மாகி பிரிவினர் முசரு அல்லது முஜ்ரா என்னும் சொற்களைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். மேலும் பல முத்திரைகளையும் அவர்கள் பயன்படுத்தியுள்ளன!! என்பதற்கு அவர்களது இலக்கியத்தில் நமக்குச் சான்றுகள் உள்ளன. முசரு என்னும் சொல் பாபிலோனியாவில் தோன்றியுள்ளது.

★ இஸ்ரேலில் பரவலாகப் பேசப்படும் பழமையான மொழியான ஹீப்ரு, முத்ரா என்னும் சொல்லை பொருட்களைப் பாதுகாப்பாக வைக்க உதவுவது என்று பொருள்படும்படி பயன்படுத்தியுள்ளது. இச்சொல் அவர்களது இலக்கியத்தில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளதை நாம் காண முடிகிறது.

★ முஸ்லிம்களின் சூஃபி இனத்தினர் அவர்களது மதச் சடங்குகளில் முத்திரைகளைக் குறியீட்டு முறையில் பயன்படுத்துகின்றனர். அவர்கள் அந்தச் சொல்லை இப்போதும் பயன்படுத்துகிறார்கள். அவர்கள் சுமார் பதினைந்து (15) முத்திரைகளை உடலளவிலும் மனத்தளவிலும் பயன்படுத்துகிறார்கள். இவை அவர்களது இலக்கியங்களல் விரிவாக விளக்கப்ப்ட்டுள்ளன.

★ முத்திரைகளின் மதப் பயன்பாடு ஜைனர்களிடமும் பரவலாக உள்ளது. அவர்களது முத்ரவிசாரா என்னும் நூலில் தங்கள் வழிபாட்டு முறையில் எழுபத்து மூன்று (73) முத்திரைகளைப் பயன்படுத்தியதற்கான சான்றுகள் உள்ளன. முத்ரவிதி என்னும் மற்றொரு நூலில் நூற்றுப் பதினான்கு (114) முத்திரை களுக்கான சான்றுகள் உள்ளன.

★ எல்லா மதங்களிலும் உள்ள வழிபாட்டு வடிவங்களையும் அணுகி ஆராய்ந்தால், தத்தம் தேவைகளுக்கேற்ப பலவாறாகப் பெயரிடப்பட்ட ஒன்றுக்கொன்று ஒரே மாதிரியுள்ள முத்திரைகளை அவை பயன்படுத்துவதை நாம் அறியலாம்.

யோக அறிவியலில் முத்திரைகள் அதிக முக்கியத்துவத்தைப் பெறுகின்றன. அவை யோகத்தின் பகுதிகளாகக் கருதப்படுகின்றன. யந்திர மற்றும் தந்திர சாஸ்திரங்களில் முத்திரை யோகா ஒரு முக்கியப் பகுதியாக உள்ளது. இச் செயல்முறைகளில் கைகள், விரல்கள், கால்கள் மற்றும் உடலின் பல்வேறு பாகங்கள் குறியீட்டுக் கூறுகளாகக் கருதப்படுகின்றன. ஹட யோகா ப்ரதீபிகா என்னும் நூலும் முத்திரைகளை யோகத்தின் பகுதிகளாகவே கருதுகிறது.

சிவசம்ஹிதா எனும் சிறந்த நூல் நூறு ஸ்லோகங்களில் பத்து (10) முத்திரைகளை விரிவாகக் குறிப்பிடுகிறது. கிரந்தசம்ஹிதா என்னும் நூலில் இருபத்தைந்து (25) முத்திரைகள் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளன. முத்திரைகளைப் பற்றிய பழமையான பல நூல்களை கவனமாக ஆராயும்போது லய யோக கிரியாக்களில் பாரம்பரிய ஹட யோக முத்திரைகள், ஆசனங்கள், ப்ராணாயாமம், ப்ரத்யாஹாரம் போன்றவை பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது நமக்குத் தெரிய வருகிறது. இவற்றுக்கு மேலாக, தாரணத்துக்கும் (ஒருமுகமாதல்) தியானத்துக்கும் பல முத்திரைகள் பரிந்துரைக்கப் படுகின்றன.

யந்திர தந்திர மந்திர உலகில் ஆழ்ந்து மூழ்கி ஆராய்ந்தால் நாம் சுமார் எழுநூற்று இருபத்தொன்பது (729) முத்திரைகளைக் கண்டுபிடிக்கலாம் என்று சொல்லப்படுகிறது.



அத்தியாயம்

# 2 பஞ்சபூத தத்துவங்கள்

இந்த அண்டத்திலுள்ள அனைத்துக்குமே ஒரு மூலம் உண்டு. இந்த மூலத்தில், ஒரு மையப் புள்ளி முடிவான ஆற்றல் புள்ளியாக உள்ளது.

இதே கொள்கையின் அடிப்படையில்தான் சூரியக் குடும்பமும் பூமியும் அவற்றின் மையப் புள்ளிகளைக் கொண்டுள்ளன. இந்த மையத்தில் உருவாக்கப்படும் கடும் அலைகள் வெளியே வர முயலுகின்றன. இந்த அலைகள் சில பரப்புகளைக் கடக்கும்போது அவை நுண்ணிய துகள்களை உருவாக்குகின்றன. அவை அணுக்களின் வடிவங்களைப் பெறுகின்றன. அணுக்களின் இந்த வினைகளும் எதிர்வினைகளும் தொடர்ச்சியாக நடைபெற்று, பருப்பொருளை உருவாக்குகின்றன. பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் நமது மஹரிஷிகளால் சொல்லப்பட்ட இதே அறிவியல் தத்துவத்தை புகழ்பெற்ற அறிவியல் அறிஞரான ஐன்ஸ்டீன் $E=MC^2$ என்ற சமன்பாட்டால் அளித்தார். ஆனால் நாம் இந்த அறிவை மறந்து இழந்துவிட்டோம்.

இதுவரை பருப்பொருளின் இறுதித் துகள் அணு என்று நம்பிக் கொண்டிருந்த அறிவியல் அறிஞர்கள், பருப்பொருளின் மையத்தைப் பற்றிய தங்கள் ஆராய்ச்சியையும் சோதனைகளையும் தொடர்ச்சியாக நடத்தி சரக்கொள்கை (String Theory) என்னும் புதிய கொள்கையை விரிவாக விவரித்துள்ளனர். நமது கணினிகளில் இணையதளத்தில் உலவி இதனைப்பற்றி நாம் அதிகமாக தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இவ்வுலகில் காணப்படும் அடிப்படைப் பொருட்கள் சூக்கும (Subtle) வடிவம் மற்றும் ஸ்தூல (Physical) வடிவம் என இரண்டு வடிவங்களைக் கொள்ளலாம். சூக்கும வடிவம் வாயு, ஆகாயம்

(Ether) மற்றும் வெப்பம் என்னும் மூன்று பகுதிகளை உருவாக்குகிறது.

ஸ்தூல வடிவம் திண்மம் மற்றும் நீர்மம் என்றழைக்கப்படும் மேலும் இரு பகுதிகளாகப் பரிக்கப்படுகிறது.

இவையே அடிப்படையான ஐந்து பூதங்களாகும். அவை இயற்கையாகவே இருப்பதால் அவை பஞ்ச பூதக் கொள்கைகள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. அவை நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று மற்றும் ஆகாயம் ஆகியனவாகும். இவை சாஸ்திரங்களில் பஞ் தத்துவங்கள் என்றும் பஞ்ச பூதங்கள் என்றும் அழைக்கப் படுகின்றன.

நமது மாமுனிகளின் மிகப்பழமையானதும் உயர்ந்த வேத விஞ்ஞான இலக்கியங்களுள் ஒன்றுமான தைத்தீர்யோபநிடதத்தில் ப்ரம்மானந்தவல்லி பிரிவின் இரண்டாவது கேள்வியில் இந்த பஞ்ச தத்துவங்களுக்கும் சான்றுகள் உள்ளன.

“ஓம் பிரம்மவிதாப்னோதி பரம் |
தஸ்மாத்வா ஏதஸ்மாதாத்மன ஆகாசஹ சம்பூதஹ |
ஆகாசாத்வாயுஹு | வாயோரக்னிஹி | அக்னேராபஹ |
அத்பயஹ ப்ருதிவீ ||”

பொருள் : நாம் பிரம்மம் என்றழைக்கும் முடிவான விஸ்வம் அல்லது அண்டத்தின் சக்தியிலிருந்து வெளி அல்லது ஆகாயம் தோற்றுவிக்கப்பட்டது. ஆகாயத்திலிருந்து வாயு என்னும் காற்றும் காற்றிலிருந்து நெருப்பும் நெருப்பிலிருந்து நீரும் பிறந்தது. இறுதியில் நீரிலிருந்து ப்ருத்வீ என்னும் நிலம் (பூமி) தோன்றியது. எல்லா உயிரினங்களுக்கும் மூலமாக விளங்குவது இந்த பூமியே. இப்படைப்பில் மனித வாழ்க்கையே முக்கியமானது.

பல்வேறு செயல்முறைகளின் வரிசைமாற்றங்கள் மற்றும் சேர்வுகளின் விளைவாக எல்லா இயங்கும், இயங்காப் பொருட்களும் விலங்குகளும் அறிவியற்பூர்வமான படைப்புச் சக்கரத்தால் உருவாக்கப்பட்டன.

மேற்கண்ட ஐந்து தத்துவங்களும் நமது விரல்களிலும் உள்ளன. அவையாவன :

1. கட்டை விரல் (அங்குஷ்டா) நெருப்புத் தத்துவத்தைக் குறிக்கிறது. அது குறிக்கும் புலன் இந்திரியம் கண் ஆகும்.
2. சுட்டு விரல் (தர்ஜனீ) வாயுத் தத்துவத்தைக் குறிக்கிறது. அது குறிக்கும் புலன் இந்திரியம் நாசி ஆகும்.
3. நடு விரல் (மத்யமா) ஆகாயத் தத்துவத்தைக் குறிக்கிறது. அது குறிக்கும் புலன் இந்திரியம் செவி ஆகும்.
4. மோதிர விரல் (அனாமிகா) நிலத் தத்துவத்தைக் குறிக்கிறது. அது குறிக்கும் புலன் இந்திரியம் தோல் ஆகும்.
5. சுண்டு விரல் (கனிஷ்டிகா) நீர்த் தத்துவத்தைக் குறிக்கிறது. அது குறிக்கும் புலன் இந்திரியம் வாய் ஆகும்.

நெருப்பு ஆற்றலைக் குறிக்கும் கட்டை விரலால் மற்ற விரல்களைத் தொடும்போது நாம் இதயத்துடிப்பை உணர முடியும். இந்தத் தொடுதலால் உருவாக்கப்படும் மின் காந்த அலைகள் மூளையைச் சென்றடைகிறது. இவ்வாறு கடத்தப்படும் ஆற்றல் மூளை மற்றும் உடலின் பல்வேறு பாகங்களைத் தூண்டுவதோடு அவற்றை ஆற்றலால் நிறைக்கிறது.

## ஹஸ்த முத்திரைகள்

நவீன அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகளின்படி, மனிதன் மிகவும் நாகரிகமற்ற கற்கால வாழ்க்கையிலிருந்து தானாகவே உடல், மன மற்றும் ஆத்ம அளவில் சீரிய உயிரினமாக பரிமாண வளர்ச்சி பெற்றுள்ளான். இச் சீராக்குதலில் அவன் பல நிலைகளைக் கடந்து வந்துள்ளான்.

கற்கால மனிதனுக்கு மொழி இருக்கவில்லை. அவன் எவ்வாறு தனது உணர்ச்சிகளையும் உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்தினான் அல்லது தெரிவித்தான் என்பது நமக்குத் தெரியாது. இதிலும் நிறைய ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றன. கற்கால மனிதன் அவனது கைகள், விரல்கள், முக பாவங்கள் மற்றும் உடலின் பல்வேறு பாகங்களின் உதவியால் சைகைகளைப் பயன்படுத்தி யிருக்க வேண்டும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் வெளிப்படுத்தி யுள்ளனர். ஒருவேளை, அவன் தனது முகம், கண்கள், கைகள், விரல்கள் மற்றும் உடலினால் முத்திரைகளைப் பயன்படுத்தியிருக்க வேண்டும்.

மொழிகளும் எழுத்துகளும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு நாகரிகம் பரவியதன் பின்னரும்கூட அவன் இன்றும் வழக்கத்திலுள்ள பல சைகைகள் அல்லது முத்திரைகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தொடர்ந்தான். நாம் தெரிவிக்க விரும்பும் செய்திகளை, பிறருக்குப் புரிய வைக்க உதவும் செயல்முறையில் மொழிக்குத் துணையாக நாம் இந்த முத்திரைகளைப் பயன்படுத்துகிறோம். இந்த முத்திரைகள் மௌனமாகத் தொடர்புகொள்ளும் நமது செயல்முறையின் பகுதியாகிவிட்டன. நமது ஷட் சாஸ்திரங்களில் (ஆறு தத்துவ நூல்கள்) நமது மாமுனிகள் யோக சாஸ்திரம் மற்றும் முத்திரை விஞ்ஞானம் ஆகியவற்றை யோகத்தின் ஒரு பெரும் பகுதியாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். நாம் அவற்றின் அறிவியல் தன்மையையும் பயன்களையும் இன்னும் புரிந்துகொள்ளவில்லை.

தொடரும் பக்கங்களில், பல்வேறு முத்திரைகளைப் பற்றி அறிய ஆர்வமுடையவர்களுக்கு உதவ, படங்களுடன் கூடிய பயனுள்ள விளக்கங்களைத் தர முயற்சி செய்யப்பட்டுள்ளது.

யந்த்ர, மந்த்ர மற்றும் தந்த்ர சாஸ்திரங்கள் (நுட்பங்கள்) போன்ற நூல்களில் ஆயிரக்கணக்கான முத்திரைகள் இருந்தாலும் அவற்றைப் பழைய கிரந்தங்களிலிருந்து வெளிக்கொண்டுவர மேலும் அதிக ஆராய்ச்சி செய்வதன் தேவையும் உள்ளது. அறிஞர்கள் அவற்றை வெளியே எடுத்து நவீன அறிவியல் யுகத்தில் அதீத ஆர்வமுள்ள பொதுமக்களிடையே முன்வைக்க வேண்டும்.

பல அறிவியற்பூர்வமான சாஸ்திரங்கள் ஒரு தலைமுறையி லிருந்து இன்னொரு தலைமுறைக்கு அளிக்கப்படாமலேயே அழிவது இந்தப் புண்ணிய பூமியின் துரதிஷ்டமாகும்.

அவை காலத்தின் இடுக்குகளில் புதைந்து அழிந்துவிட்டன. நமக்கு அவற்றில் சிலவற்றின் பெயர்கள் மட்டுமே தெரிந்திருக் கின்றனவே அன்றி விவரங்கள் தெரியாது. இந்த விஷயத்தைப் பொருத்தவரையில் நாம் ஞானம் குன்றியவர்களாகவே இருக்கிறோம். நாம் அந்தப் பயனுள்ள அறிவை இழந்தவர்களாக இருக்கிறோம். யோக முத்திரைகளின் விஞ்ஞானம் அவ்வாறு மறக்கப்பட்ட விஞ்ஞான அறிவின் ஒரு கிளையாகும்.



அத்தியாயம்

# 3 முத்திரைகளின் செய்முறை

நாம் எவ்வாறு வெவ்வேறு விரல்களால் முத்திரைகளை செய்கிறோம் என்பதைப் பொருத்து நம்மால் நூற்றுக்கணக்கான முத்திரைகளை உருவாக்க முடியும். இயற்கையில் உள்ள பஞ்ச பூதங்களின் பஞ்ச தத்துவத்தை ஐந்து விரல்கள் குறிப்பிடுகின்றன. விரல்கள் குறிக்கும் தத்துவங்களைப் பொருத்து ஒவ்வொரு செய்முறையும் நமது உடலில் ஏற்படும் சில குறைபாடுகளை சமநிலைப்படுத்த உதவும்.

இந்த முத்திரைகளைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வது நமது உடலிலுள்ள மின்காந்த ஆற்றலைத் தூண்டக் காரணியாக விளங்கும். இந்த முத்திரைகள் தொலைவிலிருந்து கட்டுப்படுத்தும் பொத்தான்கள் போன்றவை. ஆகையால் உடலின் சமநிலை யின்மையைச் சரிசெய்யும் நோக்கில் இந்த முத்திரைகளைப் பற்றிய சரியான அறிவு முக்கியமானதாகும்.

புது தில்லி, பட்கஞ்ச் (விரிவு) என்னும் இடத்தில் அமைந்துள்ள விவேகானந்தர் ஆசிரமத்தின் இயக்குனரான மரியாதைக்குரிய ஸ்வாமி ஆச்சார்ய கேசவ் தேவ் முத்திரை விஞ்ஞானத்தைக் கற்று, பல சோதனைகளை மேற்கொண்டு, முத்திரைகளே சிறந்த உடல் நலத்துக்கு ஆதாரம் என்ற முடிவுக்கு வந்துள்ளார். அவர் இந்த ஆராய்ச்சியை ஒரு புதிய கோணத்தில், புதிய அறிவியல் முறைகளைப் பின்பற்றி மேற்கொண்டுள்ளார். இதற்காக நாம் அவருக்கு நன்றி உடையவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

**அவரது வார்த்தைகளில்,**

"நாம் மனித உடலை ஒரு சிக்கலான எந்திரமாகக் கருதினால், முத்திரைகளே இந்த எந்திரத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் பொத்தான்க ளாகும். இந்தப் பொத்தான்களை இயக்குவதன் மூலம் நாம்

தேவையான மின்காந்த அலைகளை இந்த உடலில் உருவாக்கலாம். அவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட அலைகள் நமது உடலின் பஞ்ச பூதங்களின் ஆற்றல் சமநிலையை மீட்டளித்து உடல், மன மற்றும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தில் உதவுகின்றன".

**பயன்பாடு**

நமது ஆரோக்யத்தை மேற்படுத்துவதிலும் பராமரிப்பதிலும் முத்திரைகள் மிகமுக்கியப் பங்காற்றுகின்றன. வயது மற்றும் பால் வேறுபாடின்றி முத்திரைகளால் எவரும் பலன் அடையலாம்.

முத்திரைகளின் செய்முறையில் மந்திரங்கள், ஆசனங்கள் போன்ற கடும் விதிகளோ கட்டுப்பாடுகளோ இல்லை. அதுபோல முத்திரைகளைச் செய்யும்போது எந்த ஒரு குறிப்பிட்ட திசையை நோக்கி இருக்கவும் தேவையில்லை.

நாம் முத்திரைகளை எங்கும் எந்த நேரத்திலும் செய்யலாம். நாம் அவற்றைக் காலை நடைப்பயிற்சியின் போதோ தொலைக் காட்சியைப் பார்க்கும்போதோ பேருந்துப் பயணத்திலோ பிறருடன் அமர்ந்திருக்கும்போதோ பேசிக் கொண்டிருக்கும் போதோ செய்யலாம்.

முத்திரைகளைச் செய்ய இரண்டு கைகளையும் பயன் படுத்துவது சிறந்தது. ஒருவர் ஒரே கையால் மட்டுமே முத்திரை களைச் செய்தால், எதிர்பார்த்த பலன் 50% மெதுவாகக் கிடைக்கக்கூடும். வலது புறத்திலுள்ள உறுப்புகளைத் தூண்ட இடது கையையும் இடது புறத்திலுள்ள உறுப்புகளைத் தூண்ட வலது கையையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

முத்திரைகளைச் செய்யும்போது அந்தந்த விரல்களின் நுனியை மெதுவாகத் தொடவும். அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம். விரலின் நுனிகளைத் தொடும் செயல் மிகவும் முக்கியமானதாகும். அவ்வாறு செய்யும்போது மற்ற விரல்கள் ஓய்வாகவும் தளர்வாகவும் இருக்க வேண்டும்.

எந்த முத்திரையைச் செய்யும்போதும் இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்தி குறைந்தது 45 நிமிடங்களுக்குச் செய்ய வேண்டும். தேவையைப் பொருத்து, 45 நிமிட நேரத்தின் முடிவில் மட்டுமே பலனை உணர முடியும். அதனால் சாதகர்களுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட

முத்திரைக்கான கால அளவு ஒருபோதும் 45 நிமிடங்களுக்குக் குறைவாக இருக்கக்கூடாது. புதிதாகக் கற்றுக் கொள்பவர் முத்திரையைச் செய்ய 5 அல்லது 10 நிமிடங்களில் துவங்கி படிப்படியாகக் கால அளவை நீட்டித்து 40 முதல் 45 நிமிடங்கள் வரை செல்லலாம். தேவையானா கால அளவைப் பெற நேரத்தைப் பிரித்துப் பின் ஒன்றாகக் கூட்டிக் கொள்ளலாம்.

இந்த முத்திரைகளைக் கற்க, புதிதாகக் கற்றுக் கொள்பவர் குறைந்தது 15 நிமிடங்கள் செலவழிக்க வேண்டும். ஒருவர் 15 நிமிடங்கள் ஆனவுடன் சிறிய இடைவேளை எடுத்துக்கொண்டு, மீண்டும் துவங்கி இச்செயல்முறையை மூன்று முறை செய்யலாம். பலன்கள் மெதுவாகக் கிடைக்கலாம்; ஆனால் வெற்றி பெறுவது உறுதி. முத்திரைகளை செய்துவருவது ஒருவருக்கு ஆரோக்யமான நீண்ட ஆயுளை உறுதியளிக்கும். நீங்கள் மன மற்றும் உடல் அளவில் சிறந்த ஆரோக்யம் மற்றும் மகிழ்ச்சியைப் பராமரிப்பதும் அனுபவிப்பதும் நிச்சயம்.

நீங்கள் ஏதேனும் நோயால் அவதியடையும்போது ஒய்வுபடுத்தும் முத்திரையைச் செய்யுங்கள். அவ்வேளைகளில் பொருத்தமான முத்திரையை 45 முதல் 50 நிமிடங்களுக்குச் செய்ய வேண்டும். உங்கள் உடல் நிலையைப் பொருத்து நீங்கள் கால அளவைக் குறைக்கவோ கூட்டவோ செய்யலாம்.

முத்திரைகள் வடிவில் தகுந்த விரல் நுனிகளை அழுத்தும்போது, அவ்விரலோடு தொடர்புடைய தத்துவம் உடலில் சமநிலைப் படுத்தப்படுகிறது.

குறிப்பிட்ட தத்துவத்தை உள்ளடக்கிய ஒரு குறிப்பிட்ட விரலின் அடிப்பாகத்தை கட்டைவிரலின் நுனியால் தொடும்போது அந்தத் தத்துவத்தின் ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது. குறிப்பிட்ட விரலின் நுனியைக் கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியில் வைக்கும்போது, குறிப்பிட்ட தத்துவத்தின் ஆற்றல் குறைக்கப்படுகிறது.

ஆகையால் இந்த விவரங்களை மனதிற்கொண்டு ஒருவர் அதிக ஆற்றலைக் குறைத்தோ ஆற்றலின் செறிவை அதிகரித்தோ உடலின் ஆரோக்யத்தை சமநிலையில் வைக்கலாம்.

முத்திரைகள் ஏழு சக்கரங்களிலும் முழு நரம்பு மண்டலத்திலும் ஆற்றலைத் தூண்டும் சக்தி பெற்றுள்ளன. ஆரம்பத்தில் முத்திரைகள்

ஒரு மெல்லிய அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடும். ஆனால் இந்த முத்திரைகளால் ஏற்படுத்தப்படும் அதிர்வுகள் எதிர்பார்க்கும் ஆற்றல் மட்டத்தை ஒரு சமநிலைக்கு கொண்டு வந்து சிறந்த ஆரோக்யத்தை நிலைநிறுத்தும்.

நீங்கள் ஆயுர்வேத, அல்லோபதி அல்லது ஹோமியோபதி மருத்துவ சிகிச்சையில் இருந்தாலும் முத்திரைகளைச் செய்யலாம். முத்திரைகள் மருந்தில்லா மருத்துவ முறையாதலால் அவை நோயிலிருந்து விரைவில் குணமடைய உதவும்.

மேற்கண்ட மருத்துவ முறைகளின் பக்க விளைவுகளும் முத்திரைகளால் நீக்கப்படுவதாகக் கூறப்படுகிறது.

உங்களுக்கு இந்த முறையில் நம்பிக்கை இல்லாமல் முத்திரைகளைச் செய்தாலும் கேட்காமலே நற்பலன் கிடைப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

நவீன மருத்துவ அறிவியல் அளிக்க முடியாத பலன்களை முத்திரைகள் அதனைச் செய்பவர்களுக்கு அளிக்கின்றன. நமது உள்ளங்கைகளில், ஒரு மின் பொத்தான் பெட்டியில் உள்ள பொத்தான்களைப் போல் செயல்படும் பல நுண்ணிய நரம்புகளும் நாடி மையங்களும் உள்ளன. இவற்றை முறையாகத் தூண்டும் போது அவை ஆற்றலைத் தூண்டும். இது நவீன அறிவியலாளர் களுக்கு ஓர் புத்திசார்ந்த சவாலாக இருக்கிறது.

உதாரணமாக, ஒரு நபருக்கு இதய அடைப்பின் அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், உடனடி மருத்துவ உதவி கிட்டாதபோது, அவர் இரு கைகளிலும் அபான வாயு முத்திரையைச் செய்தால், இந்த நோய்க்கு மருத்துவர்களால் கொடுக்கப்படும் சார்பிட்ரேட் மாத்திரைகள் அளிப்பது போல உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும். இந்த முத்திரை இதயத்தின் அழுத்தத்தைக் குறைத்து உடனடியாக நோயாளியின் உயிரைக் காக்கும்.

இந்த முத்திரைகளைச் செய்யும்போது ஓம், காயத்ரி அல்லது வேறு ஏதாவது ஒரு மந்திரத்தை உச்சரித்தால், இந்த மந்திரங்களால் உருவாக்கப்படும் அதிர்வுகள் விரும்பும் விளைவுகளைத் தரும். இக்காரணத்தால்தான் பண்டைக்கால ரிஷிகள் உரிய முத்திரை களுடன் தவம் செய்யும்போது மந்திரங்களை ஜெபித்தார்கள்.

தவத்தின் பிரிக்கமுடியா அங்கமாக முத்திரைகள் விளங்கின. பிரம்மா, விஷ்ணு, மகேஸ்வரர், தேவர்கள், தேவியர்கள் அல்லது சங்கரர், மாதவர், ராமானுஜர், மஹாவீரர், புத்தர் போன்ற ஞானிகளின் படத்தையோ உருவத்தையோ நீங்கள் பார்க்கும் போது அவர்கள் ஏதேனும் ஒரு முத்திரையைப் பயன்படுத்துவதைக் காணலாம்.

**கடவுளால் நமக்குப் பரிசளிக்கப்பட்ட இந்த உடலை ஆரோக்யமாக வைத்திருப்பதும் பராமரிப்பதுமே முத்திரை விஞ்ஞானத்தின் அடிப்படைத் தத்துவமாகும். மேலும் இது ஞானமுள்ள வாழ்வை வாழ்வதற்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் அறிவைப் பரப்பி சமூக சேவையில் ஈடுபட்டு நம்மை முக்திக்குச் செலுத்தும் கருவியாகும்.**

*முத்திரைகளின் பல்வேறு பயன்பாடுகளின் பெரும் அறிவியலை பற்றி அறிந்தவர்கள், மறக்கப்பட்ட அறிவின் இப்பிரிவை வளப்படுத்த முன்வரவேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது. இந்த மதிப்புவாய்ந்த விஞ்ஞானத்தைப் பற்றித் தங்களுக்குத் தெரிந்த கருத்துக்களை ராஷ்ட்ரோத்தனா பரிஷத்துக்கு 080-26612730 என்ற தொலைபேசி எண் வாயிலாகவும் இந்நூலின் ஆசிரியருக்கு 09845764830 என்ற எண் வாயிலாகவும் தெரிவிக்குமாறு அறிவார்ந்த ஆன்றோர்களுக்குப் பணிவான வேண்டுகோள் விடுக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் அச்செய்திகள் அடுத்த தலைமுறைக்குக் கற்றுக் கொடுக்கப்படும்.*



# பகுதி 2

# தத்துவ மற்றும் உளவியல் நல முத்திரைகள்



அத்தியாயம்

# 4 தத்துவ முத்திரைகள்

## பிராணாயாமா முத்திரை

### பின்புலம்

பிராணாயாமா என்பது யம, நியம, ஆசன, ப்ராணாயாம, ப்ரத்யாஹார, தாரண, த்யான, சமாதி என்னும் அஷ்டாங்க யோகத்தின் எட்டு நிலைகளுள் நான்காவது நிலையாகும்.

மனிதனின் மிகவும் பழமையான இலக்கியங்களுள் ஒன்றான யோகவசிஷ்டர் என்னும் நூலில் மஹரிஷி வசிஷ்டர் மனித இனத்துள் சிறந்த எடுத்துக்காட்டாக விளங்கிய ஸ்ரீ ராமச்சந்திரருக்கு யோகத்தை உபதேசித்துக் கற்றுக் கொடுத்ததாகக் கூறப்படுகிறது. ஸ்ரீ ராமச்சந்திரர், ப்ராணாயாமத்தின் பல்வேறு நிலைகள் மற்றும் அவற்றுடனான முத்திரைகளின் வழிகாட்டுதலினால் மரியாதைக்குரிய புருஷோத்தமராக உயர்ந்தார்.

யோகிராஜா (யோகிகளுள் ராஜா)வாக வணங்கப்படும் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் ஐந்தாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு பகவத் கீதையை உபதேசிக்கும்போது அர்ஜுனனுக்கு யோகம் மற்றும் ப்ராணாயமத்தின் நுணுக்கங்களைப் போதித்தார். பகவத் கீதை (தேவர்களின் பாடல்) உலகம் முழுவதும் புகழ் பெற்றது.

பதஞ்சலி முனிவர், சுமார் மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் யோகதர்சனம் என்னும் அழியாத நூலை எழுதி மனம், சித்து, ப்ராணம் மற்றும் ப்ராணாயாமத்தின் நேர்த்தியான அம்சங்களை உலகிற்கு முன்வைத்தார். இந்நோக்கில் பகவத் கீதையும் யோக தர்சனமும் நமக்கு அதிகாரப்பூர்வமான மூலங்களாகும். யோகச் செயல்களைச் செய்யும் அனைவரும், துவங்கும் முன் பதஞ்சலி முனிவருக்கு காணிக்கை செலுத்துவது உலக வழக்கமாக ஆகிவிட்டது.

பதஞ்சலி வணக்கம் கீழ்க்கண்டவாறு,

**யோகேன சித்தஸ்ய பாதேன வாசம் மலம் சரீரஸ்ய வைத்யகேன |**

**யோபாகரோத்தம் ப்ரவரம் முனீனாம் பதஞ்சலிம் பாரஞ்சலிரானதோஸ்மி ||**

**ஆபாஹு புருஷாகாரம் சங்கசக்ராஸிதாரிணம் |**
**ஸஹஸ்ர சிரசம் ஸ்வேதம் தம் நமாமி பதஞ்சலிம் |**

**ப்ராண வாயு (உயிர் ஆற்றல்)**

நமது உடலின் இருப்புக்கு அடிப்படை வாயு தத்வா அல்லது காற்றுத் தத்துவம் ஆகும். வாயு தத்துவம் (மூச்சு) பாய்வது நின்று விட்டால் ஒருவர் உயிரோடிருக்க முடியாது. வாயு, ப்ராணா என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. வாயு, நமது உடலில் பஞ்சபூதங்களுள் ஒன்றாக இருந்தாலும், உடலின் பல்வேறு பாகங்களில் செயலாற்றும் வாயுக்களுக்கு வெவ்வேறு பெயர்கள் உள்ளன. நமது உடலிலுள்ள ஐந்து மண்டலங்களுக்குச் சக்தியூட்டும் ஐவகை வாயுக்களின் பெயர்களைக் கூறும் அமரகோஷத்திலுள்ள ஸ்லோகம் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

**ப்ராணோபானஹ சமானஸ்ச |**
**உதான வ்யானௌஸ்ச வாயவஹ ||**

ப்ராண, அபான, சமான, உதான, வ்யான ஆகியவையே ஐந்து வாயுக்களின் பெயர்களாகும். உடலில் அவற்றின் இருப்பிடமும் கீழ்க்கண்ட ஸ்லோகத்தில் இவ்வாறு சொல்லப்படுகிறது.

**ஹ்ருதி ப்ராணோ குடே அபானஹ |**
**சமானோ நாபிமண்டலே ||**
**உதானஹ கண்டதேஷே ச |**
**வ்யானஹ சர்வசரீரகஹ ||**

★ முதலில் உள்ள ப்ராணா என்னும் வாயு அனாஹத சக்கரத்தில் (இதயம்) இருந்து கொண்டு சுவாச மண்டலம் மற்றும் இரத்த ஓட்ட மண்டலம் என்றழைக்கப்படும் மார்புப் பகுதியிலுள்ள நுரையீரல், இதயம் மற்றும் பிற பகுதிகளுக்குச் சக்தியளிக்கிறது.

★ இரண்டாவதான அபான ப்ராண வாயு மலப்புழைக்கு அருகிலுள்ள மூலாதாரச் சக்கரத்தில் இருந்து கொண்டு

சிறுநீரகங்கள், சிறுநீர்ப்பை, விந்துச் சுரப்பி, சிறு மற்றும் பெருங்குடல்களை நல்ல நிலையில் வைப்பதோடு அவற்றிற்கு சக்தியளிக்கிறது.

★ மூன்றாவதான சமான ப்ராண வாயு நாபி (தொப்புள்)க்கு அருகில் உள்ள மணிப்பூரக அல்லது சூரியச் சக்கரத்தில் இருந்து கொண்டு நாம் உண்ணும் உணவைச் சீரணிக்க உதவுகிறது (சீரண மண்டலம்).

★ நான்காவதான உதான ப்ராண வாயு கழுத்தின் அருகில் உள்ள விசுத்தா சக்கரத்தில் இருந்து கொண்டு ப்ராண வாயுவின் உதவியுடன் பஞ்சேந்திரியங்களான கண், காது, வாய், மூக்கு மற்றும் தோல் ஆகியவற்றின் சீரான செயல்பாட்டுக்கு உதவுகிறது.

★ ஐந்தாவதான வ்யான ப்ராண வாயு உடல் முழுவதும் பரவியுள்ளது. இது நல்ல இரத்த ஓட்டத்துக்கு உதவி செய்து தொடு உணர்வைச் சரியான அளவில் வைக்கிறது. இது கைகளுக்கும் கால்களுக்கும் அவை எளிதாக இயங்க அதிகம் தேவையான சக்தியை அளிக்கிறது.

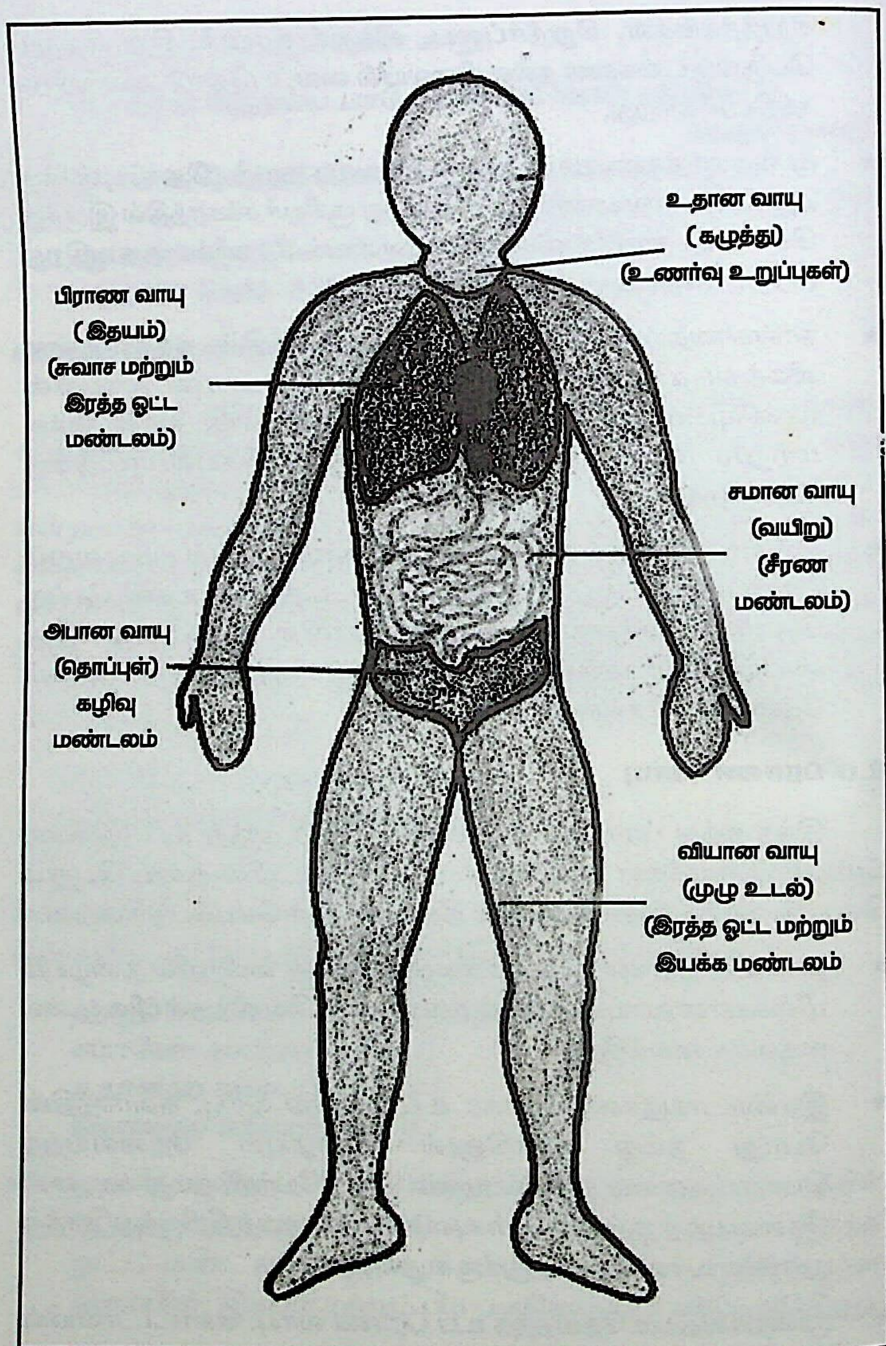
**உப ப்ராண வாயு**

இந்த ஐந்து ப்ராண வாயுக்களைத் தவிர, ஐந்து உப (துணை) ப்ராண வாயுக்கள் உள்ளன. அவை உடலில் நடைபெறும் செயல்களை நடத்திவைப்பதில் திறமையாகச் செயல்படுகின்றன.

★ நாக உப ப்ராண வாயு, உண்ணும்போது வயிற்றில் நுழையும் மிகையான வாயுவை ஏப்பம் வாயிலாக வெளித் தள்ளி உடலை லகுவாக வைக்கிறது.

★ இரண்டாவதான க்ருவகர உப ப்ராண வாயு, சுவாசத்தின் போது நமது மூக்கினுள் நுழையும் தேவையற்ற பொருட்களைத் தும்மல் மூலம் வெளியேற்றி, நமது உடலை, தேவையற்ற தூசு மற்றும் புகை போன்றவற்றிலிருந்து காத்து முழுமையான சுவாசத்துக்கு உதவுகிறது.

★ மூன்றாவதான தேவதத்த உப ப்ராண வாயு, கொட்டாவியின் மூலம் உடலுக்குத் தேவையான ஓய்வைச் சுட்டிக் காட்டுகிறது.


உதான வாயு
(கழுத்து)
(உணர்வு உறுப்புகள்)
பிராண வாயு
(இதயம்)
(சுவாச மற்றும்
இரத்த ஓட்ட
மண்டலம்)
சமான வாயு
(வயிறு)
(சீரண
மண்டலம்)
அபான வாயு
(தொப்புள்)
கழிவு
மண்டலம்
வியான வாயு
(முழு உடல்)
(இரத்த ஓட்ட மற்றும்
இயக்க மண்டலம்

பிராண வாயு மண்டலம்

★ நான்காவதான கூர்ம உப ப்ராண வாயு, மனித உடலுறுப்புகளுள் மிகவும் நுட்பமானதும் முக்கியமானதுமான கண்ணின் ஆரோக்யத்தைப் பாதுகாப்பதில் முக்கியக் கருவியாக விளங்குகிறது. **'சர்வேந்த்ரியானாம் நயனம் ப்ராதானம்'** என்று சாஸ்திரம் சொல்லுகிறது. இவ்வாயு, கண்களைச் சுத்தமாகவும் ஈரப்பதத்தோடும் பாதுகாப்போடும் வைத்திட, கண் இமைகளை அடிக்கடி திறந்து மூடச் செய்கிறது.

★ ஐந்தாவதான தனஞ்ஜய உப ப்ராண வாயு, மற்ற நான்கு ப்ராண வாயுக்களும் நம் உடலை விட்டு நீங்கிய பின்பும், நமது உடலில் நீண்ட காலத்துக்கு இருக்கும். இது உடலை வெதுவெதுப்பாக வைத்து, சிறிது நேரத்துக்கு அழுகுதலிலிருந்து பாதுகாத்து, இறுதியில் வெளியேறுகிறது. இதற்குப் பின்னரே, ரிகர் மார்டிஸ் (rigor mortis) என்றறியப்படும் மரக்கட்டை போல் கடினமாகும் நிகழ்வு உடலுக்கு ஏற்படுகிறது.

இந்த ப்ராண மற்றும் உப ப்ராண வாயுக்களின் செயல்பாடுகள் வாயு முத்திரையால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

நமது உடலிலுள்ள ப்ராண ஆற்றல் ஒன்றாக இருந்தாலும், உடலின் வெவ்வேறு பாகங்களில், வெவ்வேறு செயல்பாடுகளில், வெவ்வேறு பெயர்களை ஏற்கிறது. இது, உடலின் பல்வேறு பாகங்களுக்குத் தேவையான ஆற்றலை அளித்து அவை திறம்படச் செயல்புரிய உதவுகிறது. இந்த முதன்மை ஆற்றலான ப்ராணத்தின் வீர்யம், ப்ராண முத்திரையால் உருவாக்கப்படுகிறது. இது குணமாக்கும் முத்திரைகள் அத்தியாயத்தில் படத்துடன் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

மனித உடலை உருவாக்கும் ஆற்றல்களுள் மிகவும் அடிப்படையான ஆற்றல் ப்ராணா அல்லது சுவாசக் காற்று. இதனை உள்ளிழுக்கும்போதும் வெளிவிடும்போதும் நாம் கட்டுப்படுத்த முடியும். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் உடல் நீண்ட ஆயுளைப் பெற உதவ முடியும். இச்செயல்முறையே ப்ராணாயாமா என்றழைக்கப்படுகிறது. முடிவான ப்ரபஞ்ச ஆற்றல் என்றறியப்படும் ப்ராண ஆற்றலை, காற்று அல்லது ஆக்ஸிஜனே கொண்டுள்ளது.

இது வெறுமனே காற்று அல்லது ஆக்ஸிஜனை உள்ளிழுத்து வெளிவிடும் செயல் அல்ல. நம்மைச் சுற்றியுள்ள ப்ரபஞ்சத்தில் உள்ள ப்ராண ஆற்றலைப் பெறும் செயலாக இதனை நாம் கருதவேண்டும்.

இந்த மிக முக்கியமான ப்ராணாயாமா என்னும் செயலுக்காக, சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு நமது முனிவர்கள் பல முத்திரைகளைச் செய்யுமாறு நமக்கு வழிகாட்டியுள்ளனர்.

ப்ராணாயாமா என்னும் செயல்முறையில் இந்த முத்திரைகள் உடல் மற்றும் மனச் செயல்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதில் முக்கியப் பங்காற்றி வியப்பூட்டும் பலன்களை அளிக்கின்றன.

நுரையீரலின் வலது பாகம் மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதயத்துக்கு இடம் தேவைப்படுவதால், நுரையீரலின் இடது பகுதி அளவில் சற்று சிறியதாக இருக்கும். மொத்தத்தில் நுரையீரலில் மூன்று பாகங்கள் உள்ளன. நுரையீரலின் அடிப்பகுதி உதரம் (வயிறு), பாகம் அல்லது சின்பிந்து என்றும், மையப்பகுதி உரம் (நெஞ்சு) அல்லது சின்மயபிந்து என்றும், கழுத்தின் அருகிலுள்ள நுரையீரலின் மேற்பகுதி க்ரீவா (கழுத்து) அல்லது ஆதிபிந்து என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன.

மூளையிலுள்ள அபரோக்ஷ பிந்து, பூரகம் (உட்சுவாசம்) மற்றும் ரெச்சகம் (வெளிச்சுவாசம்) ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. அவை சுவாசத்தைக் கண்காணித்துக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

அபரோக்ஷ பிந்துவின் கீழ்ப்பகுதியில் சில நரம்புகள் உள்ளன. இங்கு உருவாக்கப்படும் அலைகள் உட்சுவாசத்தை வழிநடத்துகின்றன. நுரையீரலின் கீழ்ப்பகுதியில் வயிற்றுக்கருகில் ப்ராணவாயு பரவி உதரவிதானத்தைத் தூண்டுகின்றது. சின்முத்திரை இச்செயலைக் கட்டுப்படுத்தி வழிநடத்துகிறது. இந்த சுவாசம் உதர (வயிறு) சுவாச ப்ராணாயாமா என்றறியப்படுகிறது.

அபரோக்ஷ பிந்துவின் மையப்பகுதியில் உள்ள நரம்புகள் உருவாக்கும் அலைகளால் சஞ்சாரி நரம்புகளில் சுவாசம் ஏற்படுகிறது. இச்செயல் சின்மயா முத்திரையினால் தூண்டப்பட்டு ப்ராண வாயு மார்பின் மையப்பகுதியில் பாய உதவுகிறது. இது உர (மார்பு) சுவாச ப்ராணாயாமா எனப்படுகிறது.

பெருமூளை புரணியில் (Cerebral Cortex) உருவாகும் அலைகள் ப்ராண வாயுவை நுரையீரலின் மேல் பகுதிக்கு அனுப்புகின்றன. இது க்ரீவ (கழுத்து) சுவாச ப்ராணா எனப்படும் ஆதி முத்திரையால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

தகுந்த முத்திரைகளைப் 'பன்படுத்துவதன் மூலம் ஒருவர் நுரையீரலைக் கட்டுப்படுத்தி, சுதந்திரமாகச் செயல்படவைத்து சுவாசித்தலுக்கு உதவச் செய்யலாம். இதனை ஓர் ஆச்சாரியர் உதவியுடன் கற்றுணரலாம்.

சமஸ்கிருதத்தில் ப்ரம்மா என்ற சொல்லுக்கு ப்ராண வாயு அல்லது சுவாசித்தல் என்ற ஒரு பொருளும் உண்டு. ப்ரம்ம முத்திரை, சுவாசத்தின் போது அபரோக்ஷா புள்ளியில் நடைபெறும் செயலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ப்ரம்ம முத்திரையைச் செய்து, மெதுவாகச் சுவாசிப்பதன் மூலம் ஒருவர் ப்ராண வாயு ஒவ்வொரு நிலையாக நுரையீரலின் மூன்று பகுதிகளிலும் பாய்வதை உணரலாம்.

இயற்கையான சுவாச நிகழ்வில், சராசரியாக நாம் ஒரு நிமிடத்தில் 14 அல்லது 15 முறை காற்றை உள்ளிழுத்து வெளிவிடுகிறோம். நமது முனிவர்களின் கூற்றுப்படி, காகி முத்திரை, பூரகம் மற்றும் ரெச்சகத்தின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்து இறுதியில் ஒரு குறிப்பிட்ட கால அளவுக்கு அதனை நிறுத்துகிறது. இந்தப் ப்ராணாயாமத்தின் சக்தியாலேயே நமது முனிவர்கள் அவர்களது வாழ்நாளை நூறு ஆண்டுகள் நீட்டித்து ஆரோக்யமான, அர்ப்பணிப்புள்ள, மகிழ்ச்சியான வாழ்வை வாழ்ந்திருக்கக்கூடும்.

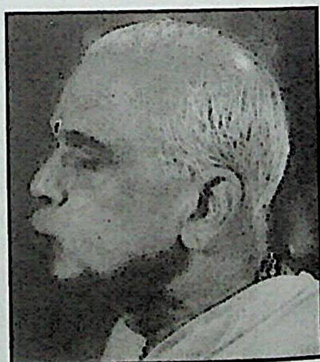
நமது பண்டைய முனிகள் நம் உயிர்வாழ்க்கைக்கு மிகவும் அடிப்படையான ப்ராணவாயுவின் ஆற்றலை அறிய வாழ்நாள் முழுவதும் அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டு, ப்ராண வாயுவின் ஒழுங்கான இயக்கத்தைத் தூண்ட சிறப்பான முத்திரைகளைக் கண்டுபிடித்தனர். அவர்கள் இந்த முத்திரையைப் பற்றி யோக, தந்த்ர, யந்த்ர மற்றும் மந்த்ர சாஸ்திரங்களில் கூறியுள்ளனர். முத்திரைகள் நம்முடைய பல உடலியல், மனச் செயல்பாடுகள் மற்றும் உணர்வு நிலைகள் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தி, வழிப்படுத்திக் கொடுத்து, மிகவும் சக்தி வாய்ந்த அரிய குண்டலினி சக்தியைத் தூண்டுவதன் மூலம் நம் மெய்யிருப்புக்குத் தேவையான சமநிலையை அளிக்கிறது.

முத்திரைகள் நம்மை நாம் அறிந்து கொள்ள உதவி, நம்மை முக்திக்கு இட்டுச் செல்லும். இதுவே யோக அறிவியலின் அடிப்படை நோக்கமாகும்.

அதிவிஞ்ஞானப் பூர்வமும் ஆழ்ந்த ஆழமும் கொண்ட இந்த யோக அறிவியலைக் கண்டுணர்ந்து நமக்கு அளிக்க, மிகுந்த இன்னல்களுக்கிடையில் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதையும் செலவழித்த நம் மாமுனிகளுக்கு நாம் மிக்க நன்றியுடையோராய் இருக்க வேண்டும்.

இப்போது நாம் ப்ராணாயாமத்தின் சில அடிப்படை முத்திரைகளுடன் நம்மைப் பரிச்சயப்படுத்திக் கொள்வோம். ப்ராணாயாமத்தைச் செய்வதற்கு வலது கையை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. உடலின் வலது பக்கம் நேர்மறையானதாகவும் இடது பக்கம் எதிர்மறை யானதாகவும் கருதப்படுகிறது. அதனால்தான், நேர்மறை ஆற்றல் பெறுவதற்காக, அனைத்துச் சடங்குகளும் வலது கையால் செய்யப்படுகின்றன.

## 1. காகி முத்திரை



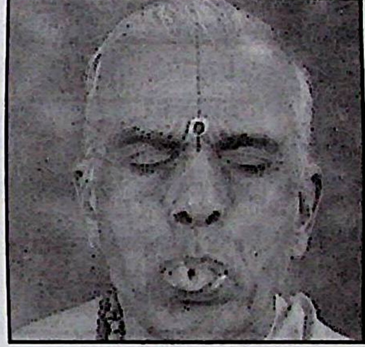
சீட்டி (விசில்) அடிக்க முற்படுவது போல உதடுகளை வட்டமாகக் குவித்து, காகத்தின் அலகைப்போலச் சற்று முன் தள்ளி, தந்த அல்லது முகபாஸ்த்ரிகாவில் செய்வதைப் போல மிக வேகமாகக் காற்றை வெளியே தள்ளுவதன் மூலம் காகி முத்திரை செய்யப்படுகிறது. இதற்கு முன்பாக மூச்சை ஆழ்ந்து உள்ளிழுத்து, மேற்சொன்னவாறு வெளியேற்றவும்.

காகஹ என்று சமஸ்கிருதத்தில் அழைக்கப்படும் காகத்தின் அலகு வடிவில் நாம் உதடுகளைக் குவிப்பதால் இந்த முத்திரைக்கு இப்பெயர் வந்தது. அதனால் இது காகி முத்திரை என்றழைக்கப்படுகிறது.

இந்த முத்திரையைச் செயல்வதனால் முகத்திலுள்ள அடித்தொண்டை நரம்புப் பின்னல் (glassopharyngeal plexus) மற்றும்

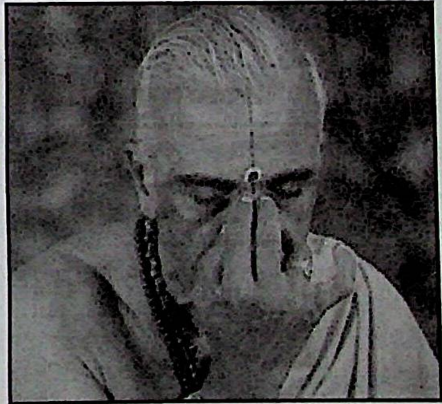
குரல்வளை நரம்புப் பின்னல் (laryngeal plexus) ஆகியவற்றைத் தூண்டுகிறோம்.

**2. காக சந்திர முத்திரை**



நாக்கின் ஓரங்களை உயர்த்தி அதனை ஒரு குழல் வடிவில் செய்து, அதன் வழியாக மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிடுவது காக சந்திர முத்திரை எனப்படும். இந்த முத்திரை சீதலி ப்ராணாயாமா செய்வதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது உடலின் வெப்பநிலையைப் பராமரித்துக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இது, ஒருவருக்கு ஓசைகளையும் வார்த்தைகளையும் தெளிவாகவும் சரியாகவும் உச்சரிக்க உதவுகிறது. இது பல வகைப்பட்ட ஒவ்வாமைகளையும் குறைக்கிறது.

**3. நாசக்ர முத்திரை**



நாம் இந்த முத்திரையை நமது வலது கையால் செய்ய வேண்டும். வலது கட்டை விரலை வலது நாசியின் மேல் வைத்து, மோதிர மற்றும் சுண்டு விரல்களை இடது நாசியின் மேல் இலேசாக இருக்கச் செய்யவும். பிறகு, சுட்டு விரலையும் நடுவிரலையும் இணையாக வைத்து அவற்றின் நுனிகளை இரு புருவங்களுக்கு மத்தியில், மூக்கு துவங்கும் இடத்தில் வைக்கவும். இது நாசக்ர முத்திரை என்றழைக்கப்படுகிறது.

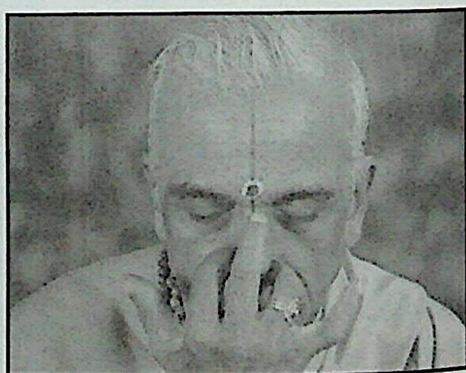
இந்த முத்திரையைச் செய்யும்போது மூச்சுக்காற்று ஒரு நேரத்தில் ஒரு நாசியின் வழியே மட்டும் செல்வதால், மூச்சு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

ப்ராணாயாமத்தைச் செய்ய, கட்டை விரலைத் தூக்கி, வலது நாசி வழியாகக் காற்றை உள்ளிழுத்து வலது நாசியை மூடிக் கொண்டு, மோதிர மற்றும் சுண்டு விரல்களைத் தளர்த்தி இடது நாசி வழியாக மூச்சை வெளிவிடவும். பிறகு, அப்படியே இடது நாசி வழியே மூச்சை உள்ளிழுத்து மூடி அதன் பின் வலது நாசி வழியே வெளியேற்றவும். இவ்வாறு செய்யும்போது சுட்டு மற்றும் நடு விரல்கள் நாசக்ரா என்னும் மூக்கு துவங்கும் புள்ளியை மெதுவாக அழுத்தியவாறு இருக்க வேண்டும். இவ்விடத்தில்தான் நமது மூளையைத் தூண்டும் ஆக்ஞா சக்கரம் அமைந்துள்ளது.

## 4. நாசிகா முத்திரை

நாசிகா முத்திரையைச் செய்யும்போது, நடு மற்றும் சுட்டு விரல்களை மடித்து வலது உள்ளங்கையின் நடுவில் வைக்கவேண்டும். வலது கட்டைவிரலை வலது நாசியின் மேலும் மோதிர மற்றும் சுண்டு விரல்களை இடது நாசியின் மேலும் வைத்து முன்னர் விளக்கியுள்ளவாறு பூரகம் (மூச்சை உள்ளிழுத்தல்) மற்றும் ரெச்சகத்தைச் (மூச்சை வெளிவிடல்) செய்யவும். இந்த முத்திரை நாசிகா முத்திரை எனப்படுகிறது.

## 5. விஷ்ணு முத்திரை



வலது நாசியின் மேல் வலது சுட்டு விரலை இலேசாக வைத்து மூடவும். நடு விரல் நாசக்ரத்தின் மேல் வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். மோதிர விரலை இடது நாசியின் மேல் வைக்கவும். கட்டை விரலையும் சுண்டு விரலையும் 'V' போன்று ஆக்கி முகவாய்க்கட்டையின் வலது மற்றும் இடது புறங்களுக்கருகில் வைக்கவும். இந்த முத்திரையின் இச்சிறப்பு வடிவம் ஹோமகுண்டத்தின் வடிவமாகும். இந்த விந்யாஸத்தோடு விஷ்ணு முத்திரையைச் செய்வது, நமக்கு ஹோமத்தைச் செய்த பலனையும் சக்தியையும் தரும்.

நாசக்ரா மற்றும் நாசிகா முத்திரையில் செய்தது போல் முன்பு கூறியவாறு மூச்சை உள்ளிழுப்பதையும் வெளிவிடுவதையும் (பூரகத்தையும் ரெச்சகத்தையும்) செய்யவும். சுட்டு, நடு மற்றும் மோதிர விரல்களால் உருவாக்கப்படும் முத்திரை விஷ்ணு முத்திரை எனப்படும். நாசக்ரா மற்றும் நாசிகா முத்திரையைக் காட்டிலும் இம்முத்திரையைச் செய்வதன் மூலம் விஷ்ணு பகவானின் அருளால் நமக்கு அதிகப் பலன் கிடைக்கும் என்று கூறப்படுகிறது.

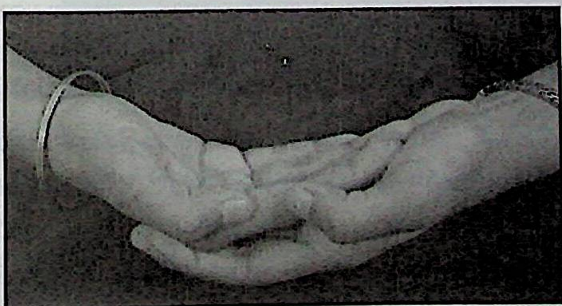
## 2. மன மற்றும் உளவியல் முத்திரைகள்

### 1. தியான முத்திரை

### செய்முறை

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து வலது கையை இடது கைமேல் இலேசாக வைக்கவும். உங்கள் உள்ளங்கைகள் மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும். கட்டை விரல்களின் நுனிகள் ஒன்றையொன்று தொடக்கூடாது.

இடது கையை வலது கைமேல் வைத்தால் அது ஸ்த்ரீ முத்திரை எனப்படும். இந்த முத்திரை பைரவி முத்திரை என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது. படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் வலது கை இடது கையின் மேல் இருந்தால் அது பைரவ முத்திரை அல்லது புருஷ முத்திரை எனப்படும்.

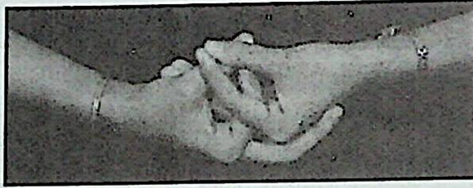


(படம் 1)

நாம் தியயனத்தில் அமரும்போது நமது முதுகு, கழுத்து மற்றும் தலை ஆகியவை செங்குத்தாக இருக்க வேண்டும். கண்களும்

உதடுகளும் இலேசாக மூடப்பட்டிருக்கும் நிலையில் நாம் நமது குல தெய்வத்தையோ இஷ்ட தெய்வத்தையோ தியானிக்க வேண்டும். மெதுவாக, ஆனால் ஆழமாகச் சுவாசியுங்கள். வேறு எந்த ஒரு எண்ணமும் மனதில் தோன்ற அனுமதிக்காதீர்கள். மனதை சூன்யம் எனப்படும் வெற்று நிலைக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்.

கீழே படத்தில் காட்டியுள்ளதைப்போல விரல்கள் பின்னப்பட்ட ஞான முத்திரையும் தியான முத்திரை என்று அழைக்கப்படும். தியானத்தின் போது இதனையும் செய்யலாம்.



(படம் 2)

## சிறப்பம்சங்கள்

அஷ்டாங்க யோகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள தியான கிரியா முத்திரைகளுள் இந்த முத்திரை மிகவும் முக்கியமானதும் பயனுள்ளதும் ஆகும்.

## பலன்கள்

இந்த முத்திரையை நாம் செய்யும்போது, இதயத்தோடு தொடர்புள்ள தைராய்டு மற்றும் பாராதைராய்டு நரம்பு மையங்கள் மெதுவாக அழுத்தப்படுகின்றன. இது அனுகூலமான நிலையை உருவாக்கி உடலின் முழு ஆரோக்யத்தையும் மேம்படுத்துகிறது.

இந்த முத்திரை நமது மனத்தை அமைதியாக வைக்கிறது. இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருந்தால் அது சரியான அளவுக்கு குறைக்கப்படுகிறது.

மனம் மகிழ்ச்சியான நிலையில் இருப்பதால் அன்னமயகோசமான இந்த உடல், ப்ராணமயகோசம் ஆகியவை சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். மனோமயகோசம் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதோடு விஞ்ஞானமயகோசமும் சுறுசுறுப்பாகவும் படைப்பாற்றல் மிக்கதாகவும் இருக்கும். யோகி அரவிந்தர் விளக்கியதைப் போல இறுதியில் ஆனந்தமயகோசம் விழிப்புணர்வு

நிலையை அடைந்து சாதகரை பரப்ரமானந்த நிலைக்கு இட்டுச் சென்று நிறைவாக அவருக்கு சமாதி நிலை அல்லது மனம் கடந்த நிலை கைகூடும்.

### சஹஜ தியான முத்திரை

தியான முத்திரையை பத்மாசன நிலையில் செய்ய இயலாதவர்கள், சுகாசனம், சுவஸ்திகாசனம் அல்லது ஏதேனும் ஒரு சாதாரண ஆசனத்தில் அமர்ந்து மேற்சொன்ன முத்திரையைச் செய்யலாம். அவ்வாறு செய்வது சஹஜ தியான முத்திரை எனப்படும்.

இவ்வாறு இம்முத்திரையை நீண்ட நேரத்துக்குச் செய்தால் தியான முத்திரையின் பலன்களைப் பெறலாம்.

## 2. தியானயோக முத்திரை

### செய்முறை

மேற்சொன்ன தியான முத்திரையை கட்டை விரல்கள் ஒன்றையொன்று தொடும்படி செய்யவும். இது தியானயோக முத்திரை எனப்படும்.



### பலன்கள்

தொடர்ந்து இந்த முத்திரையைச் செய்து வருதல் முகத்துக்குப் பளபளப்பைத் தரும். இதைச் செய்பவர் தலையைச் சுற்றி ஆரா (aura) என்னும் ஒளிவட்டம் தோன்றும். இது அவரது அருகில் வருபவர்கள் மீது தாக்கத்தைக் கொண்டிருக்கும்.

அக்னி தத்துவத்தைக் குறிப்பிடும் கட்டை விரல்கள் இணையும்போது நமது கைகளின் வழியே மின்காந்த அலைகள் பாய்வதை நாம் உணரலாம்.

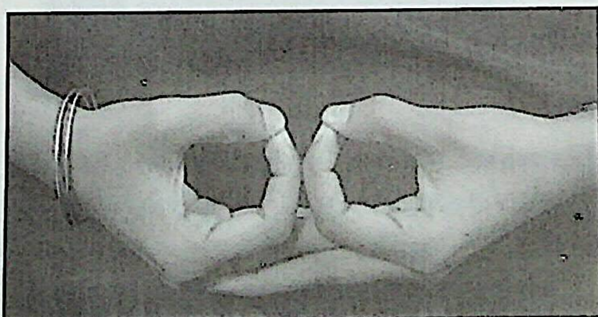
## 3. தியான ஞானயோக முத்திரை

### செய்முறை

இது சின்முத்திரை மற்றும் தியானயோக முத்திரையின் கலப்பாகும். செய்முறைக்குப் படத்தைப் பார்க்கவும். ஒரு கையின் மீது இன்னொரு கையை வைத்து தியான ஞானயோக முத்திரையைச் செய்பவருக்கு இரண்டு முத்திரைகளின் பலன்களும் கிடைக்கும்.

### சிறப்பம்சங்கள்

இந்த முத்திரை தியானயோக முத்திரை மற்றும் சின்முத்திரை ஆகிய இரண்டு முத்திரைகளின் பலன்களையும் தரும்.



### கால அளவு

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து ஒருவர் இந்த முத்திரையை அவரால் முடியும் நேரம் வரை செய்யலாம்.

சாதாரணமாக, ஒருவர் இந்த முத்திரையை 15 முதல் 20 நிமிடங்களுக்குச் செய்ய வேண்டும். மெதுவாகக் கால அளவை நீட்டிக்கலாம். தொடர்ச்சியாக 1 மணி நேரம் விடாமல் செய்வது சிறப்பு.

ஆனால் சாதகர்களுக்குக் கால வரன்முறையே இல்லை. ஒருவரால் தியான முத்திரை, தியானயோக முத்திரை அல்லது தியான ஞானயோக முத்திரையைச் செய்ய முடியவில்லை எனில், அவர் சஹஜ தியான முத்திரையைச் செய்து எதிர்பார்த்த பலன்களை மெதுவாகப் பெறலாம்.

**பலன்கள்**

இந்த முத்திரைகள் ஒருவருக்கு உடல் ஆரோக்கியத்தையும் மன அமைதியையும் தருகின்றன. இவை உடலிலுள்ள தசைகளை வலுவாக்குகின்றன. இரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது. மனதை ஒருமுகப்படுத்தவும் மன அமைதிக்கும் உதவுகின்றன.

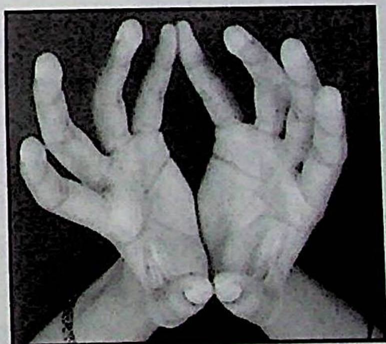
இந்த முத்திரை நிலையில் ஒருவர் தூய எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் பெறுகிறார். மனம் அமைதியாக இருக்கும்.

இந்த முத்திரைகள் சாதகருக்கு முழு கவனத்தை அளிக்க உதவுவதோடு தன்னிறைவுக்கும் வழிவகுக்கும். தொடர்ந்து இந்த முத்திரைகளைச் செய்து வருவது ஒருவரை இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதயக் கோளாறு பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுவிக்கும்.

தியான முத்திரையைப் போலவே, இந்த முத்திரையால் உள்ளங்கையிலுள்ள இதயம் தொடர்பான நரம்பு மையங்கள் தூண்டப்படுகின்றன. அதனால் நமக்கு நல்ல ஆரோக்யம் கிடைக்கும். இந்த முத்திரையை தினமும் குறைந்தது பத்து நிமிடங்கள் செய்வது சிறப்பு.

**4. கமல முத்திரை**

**செய்முறை**



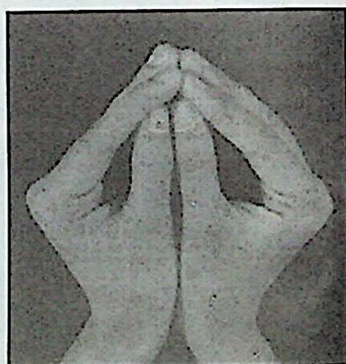
நமஸ்கார முத்திரையில் செய்வதைப்போல அடிப் பக்கத்திலிருந்து எல்லா விரல்களின் நுனியையும் இணைக்க வேண்டும். இந்நிலையில் அது ஒரு தாமரை மொட்டைப் போன்று தோன்றும். பிறகு கட்டை விரல்கள் மற்றும் சுண்டு விரல்களைத் தவிர மற்ற விரல்களை மெதுவாகத் திறக்கவும். விரல்களைத் திறக்கும்போது பூரகத்தையும் (உட்சுவாசம்) மூடும்போது ரெச்சகத்தையும் (வெளிசுவாசம்) உங்களால் முடிந்த வரை செய்யவும். இந்த முத்திரையை உங்கள் இதயத்துக்கு அருகில் வைத்துச் செய்யும்போது அது இதய கமலத்தைக் குறுக்கிறது. இது அனாஹதா சக்கரத்துக்குப் புனிதமாகக் கருதப்படுகிறது.

### பலன்கள்

இந்த முத்திரை அன்பு மற்றும் தயைக்குரிய உணர்வுகளைத் தருகிறது. தனிமை நம்பிக்கையின்மை மற்றும் பிறரால் வஞ்சிக்கப்படுதல் ஆகிய சூழ்நிலைகளில் இம்முத்திரை தேவையான பலத்தை அளிக்கிறது.

## 5. அந்தராத்மா முத்திரை

### செய்முறை



இதனை நமஸ்கார முத்திரையைப் போலச் செய்ய வேண்டும். இரண்டு உள்ளங் கைகளையும் ஒன்றாகக் குவித்து விரல்களை ஒருங்கே கொண்டுவரவும். அவை நுனியில் தொட்டிருக்க வேண்டும். இரு கட்டை விரல்களும் ஒன்றையொன்று தொட்டவாறு சற்றே உள்ளே சென்று சுண்டு விரல் நுனிகளைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

### சிறப்பம்சம்

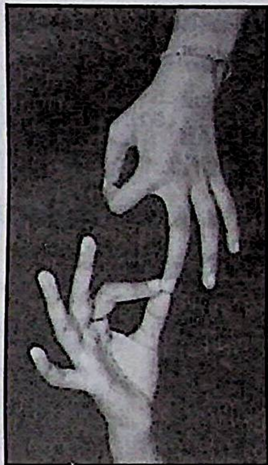
இந்த முத்திரையை உருவாக்கிய பிறகு, அதனை உங்கள் கண் முன் வைத்து அதன் வெளிப்புற ஒளியை உங்கள் கண்களைச் சிமிட்டாமல் விரல்களுக்கிடையேயுள்ள துளைகளின் வழியாகப் பார்க்க முயலவும். இது கண் பார்வையை வலுவாக்கும். இம்முத்திரையைக் கீழே கொண்டுவந்து கழுத்தின் அருகில் வைத்தால் அது ஆத்மபூஜன முத்திரை என்றும் அழைக்கப்படும்.

இம்முத்திரை கடவுளிடம் நாம் செலுத்தும் அமைதியான பிரார்த்தனையின் குறியீடாகும்.

## 6. துவிஜன்ம சக்ர முத்திரை

### செய்முறை

இரு கைகளாலும் (ஆள்காட்டி விரலின் நுனியால் கட்டை விரலைத் தொட்டு) சின் முத்திரை அல்லது ஞான முத்திரையைச்



செய்யவும். இடது கையை மேல் நோக்கி உயர்த்தி இதயத்தை நோக்கி இருக்குமாறும் வலது கையை மார்பை நோக்கி இருக்குமாறும் வைக்கவும். இடது கையின் நடுவிரல் நுனியை, வலது கையின் கட்டை விரலும் சுட்டு விரலும் தொட்டிருக்கும் புள்ளிக்கு கொண்டு வரவும்.

**பலன்கள்**

இரண்டு சக்கரங்களின் சந்திப்பு நமது இப்பிறவி மற்றும் முற்பிறவியின் எல்லா அனுபவங்களையும் குறிக்கும். நடுவிரலின் உயர்வு சனைச்சர பகவானைக் குறிக்கிறது. அது ஆயுள், இதயம், இறப்பு மற்றும் மறுபிறப்பு ஆகியவற்றை உணர்த்தும். வலது கை நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தைக் குறிக்கும். இந்த முத்திரை வாழ்க்கைத் தத்துவங்களுக்கிடையில் ஓர் இணக்கத்தைக் கொண்டு வருகிறது. இம்முத்திரை வாழ்வில் ஏற்படும் சோதனைகளையும் துன்பங்களையும் எதிர்கொள்ள ஆற்றலைத் தந்து வாழ்வில் நாம் சந்திக்கும் பிரச்சனைகளை எளிதாகத் தீர்க்க உதவுகிறது.

**7. நாக முத்திரை**

**செய்முறை**



மார்புக்கு முன்புறமாக இடது உள்ளங்கையை வலது உள்ளங்கை மீது ஒரு கத்தரிக்கோலைப்போல வைக்கவும். வலது கட்டை விரலை இடது உள்ளங்கையின் மையத்தில் வைத்து இடது கட்டை விரலால் வலது கட்டை விரலை மெதுவாக அழுத்தவும். இதுவே நாக முத்திரை ஆகும். இது அந்தர ப்ரக்ஞா முத்திரை என்றும் அழைக்கப்படும்.

**பலன்கள்**

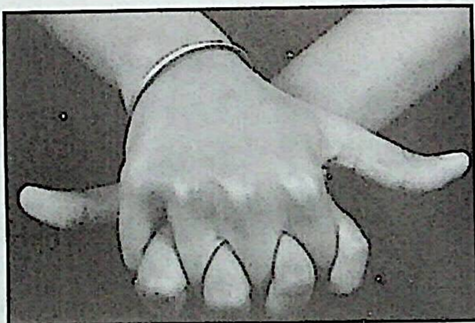
இம்முத்திரை நாம் வாழ்வில் வரும் எண்ணற்ற பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள உதவும். 'பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுதலை பெற்று

முன்னேறிச் செல்' என்பதே இம்முத்திரையின் செய்தியும் விளைவும் ஆகும்.

இம்முத்திரை நமது ஆன்மீகத் தேடலில் நமக்குத் தோன்றும் பல கேள்விகளுக்கு பதிலும் அளிக்கும்.

## 8. மத்ஸ்ய முத்திரை

### செய்முறை



இரு கைகளையும் கீழ் நோக்கி இருக்குமாறு செய்து ஒன்றின்மேல் மற்றொன்றை வைத்து இறுகப் பூட்டி கட்டைவிரல்களை வெளியே நீட்டவும். இதுவே மத்ஸ்ய முத்திரை ஆகும்.

### சிறப்பம்சங்கள்

புவியன் பரப்பு சுமார் 2/3 பங்கு நீராலானது. அதுபோல நமது உடலில் 80% நீர் உள்ளது. நீரின் அடியில் அழுக்கு உள்ளதுபோல், நமது உள்ளமும் ஆசைகள், கோபம், கஞ்சத்தனம், பந்தம், தற்பெருமை மற்றும் பொறாமை ஆகியவற்றால் நிரம்பியுள்ளது. இவையே காம, க்ரோத, லோப, மோஹ, மத, மாத்ஸர என்னும் மனிதனின் ஆறு எதிரிகள் என்றழைக்கப்படுகின்றன. ஒரு மீன் நீரிலுள்ள இந்த அழுக்குகளில் சிக்கிக் கொள்ளாமல் எவ்வாறு வாழ்கிறதோ அதுபோல மனித இனத்தின் ஆறு எதிரிகளிடமிருந்து விடுபெற இந்த முத்திரை நமக்கு உதவுகிறது.

## 9. கூர்ம முத்திரை

### செய்முறை



இடது கையை மேல்நோக்கி வைக்கவும். படத்தில் காட்டியுள்ளபடி, வலது கையின் சுண்டுவிரல் இடது கை சுட்டு விரலையும் வலது கை சுட்டுவிரல்

இடது கை கட்டை விரலையும் தொடுமாறு வைக்கவும். வலது கையின் நடு மற்றும் மோதிர விரல்களை மடக்கி, இடது கையின் நடு, மோதிர மற்றும் சுண்டு விரல்களுடன் இறுகப் பூட்டிக்கொள்ளவும். இதுவே கூர்ம முத்திரை ஆகும். இம்முத்திரை ஆமையின் முதுகு, தலை மற்றும் கால்களை ஒத்திருக்கிறது. புவிப்பரப்பிலுள்ள எல்லா உயிரினங்களுடனும் ஒப்பிடும்போது, இரு வாழ்வியான ஆமை மிகக்குறைந்த முறையே சுவாசிக்கிறது. இம்முத்திரை பூஜை செய்யும் போது பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சுவாசத்தின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்து, நீண்ட ஆயுளைப்பெற அடிப்படையாக விளங்கும் ப்ராணாயாமாவைச் செய்ய கூர்ம முத்திரை நம்மை ஊக்குவிக்கிறது.

## 10. பஞ்சமுகி முத்திரை

### செய்முறை



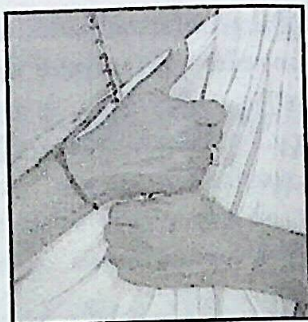
இரண்டு கைகளிலும் கட்டை விரலைத் தவிர மற்ற நான்கு விரல்களை மடித்து எதிரெதிரே உள்ள விரல்கள் ஒன்றையொன்று தொடாமல் இரு கைகளும் ஒன்றையொன்று நோக்கும்படி செய்யவேண்டும். இது பஞ்சமுகி முத்திரை ஆகும். பல்வேறு புனித காயத்ரி முத்திரைகளுள் இந்த முத்திரை ஒரு குணமாக்கும் முத்திரையாகும்.

### சிறப்பம்சங்கள்

ஒன்றையொன்று தொடாமல் விரல்களை அருகருகே வைத்துள்ளபோது நமது உடலில் உள்ள நேர்மின் பொறிகள் தாவுகின்றன.

இம்முத்திரை சிவசந்நித்ய முத்திரை என்றும் அழைக்கப்படுகிது. இது ஆழமாக தியானம் செய்ய உதவும்.

## 11. குண்டலினி முத்திரை



### செய்முறை

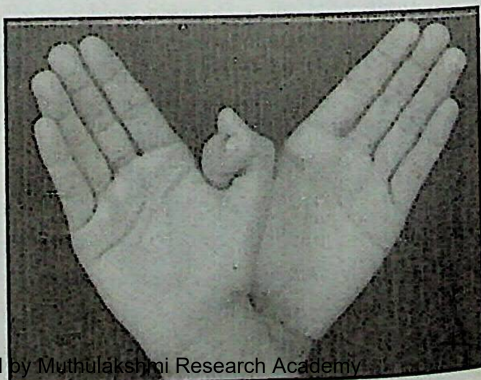
கட்டை விரல்களைத்தவிர இரு கைகளிலும் உள்ள மற்ற விரல்களை மடிக்கவும். படத்தில் காட்டியுள்ளபடி, இடது கையைச் சற்றுக் கீழே வைத்து உயர்த்தப்பட்டுள்ள இடது கட்டை விரலை வலது கையால் பிடிக்கவும். இடது கட்டைவிரல் நுனியை வலது கட்டை விரலால் அழுத்த முயலவும். இதுவே குண்டலினி முத்திரை ஆகும்.

### சிறப்பம்சங்கள்

இந்த முத்திரையைச் செய்யும்போது கைகளை நாபிக்கு அருகில் அதாவது ஸ்வாதிஷ்டானா சக்கரத்துக்கு அருகில் வைக்கவும். இம்முத்திரை அங்குள்ள குண்டலினி சக்தியை திருப்திப்படுத்தி சக்தியை விடுவிக்கிறது.

இம்முத்திரை ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் பாலுணர்வு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. நமது மத இலக்கியத்தில், இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்கள் ஜீவாத்மாவையும் கட்டை விரல்கள் பரமாத்மாவையும் குறிப்பிடுகின்றன. தனிப்பட்ட ஜீவாத்மா அண்டத்தின் பரமாத்மாவுடன் ஒன்றிணைவதன் குறியீடாக இந்த முத்திரையை உருவாக்கியுள்ளனர். ஜீவாத்மா என்றழைக்கப்படும் சக்தியான குண்டலினி சக்தி மூலாதாரச் சக்கரத்திலிருந்து சகஸ்ரரா சக்கரத்துக்கு உயர்த்தப்படுகிறது. நாம் அடையும் இந்நிலை சமாதி நிலை எனப்படும்.

## 12. கருட முத்திரை



### செய்முறை

படத்தில் காட்டி உள்ளது போல இட மற்றும் வலக் கைகளைக் கத்தரிக்கோல் போல வைத்து இரண்டு கட்டை

விரல்களை யும் ஒன்றோடு ஒன்று பின்னவும். திறந்த உள்ளங்கைகளும் விரல்களும் புனிதப் பறவையான கருடனின் சிறகுகளைப்போல் இருக்கும். இது கருட முத்திரை எனப்படும்.

நாட்டியத்தில் பயன்படுத்தப்படும் இந்த கருட முத்திரை நந்திகேஸ்வரரால் எழுதப்பட்ட நாட்டிய சாஸ்திரத்தில் இடம் பெற்றுள்ளது.

### சிறப்பம்சங்கள்

இந்த முத்திரையை கைகளை வயிற்றுக்கும் நாபிக்கும் அருகில் வைத்துச் செய்யவேண்டும். ஆழந்து சுவாசிப்பது சிறந்த இரத்த ஓட்டம், ஆற்றல் உருவாக்கம், இரு புறங்களிலும் சீரான சமன்படுத்துதல் ஆகியவற்றுக்கு உதவுகிறது. யோனி முத்திரையைப் போன்று இம்முத்திரையும் மாதவிடாயை ஒழுங்குபடுத்தவும் வயிற்றுப் பிரச்சனைகளைப் போக்கவும் உதவுகிறது.

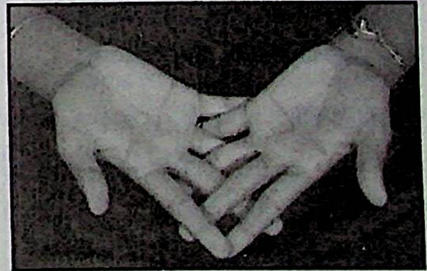
### எச்சரிக்கை

இரத்த அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள் இந்த முத்திரையைச் செய்யும்போது அதிக கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். இரத்த அழுத்தத்தில் அதீத வேறுபாடுகள் ஏற்பட்டால் இந்த முத்திரையைச் செய்யாமலிருப்பது நல்லது.

## 13. வஜ்ரப்ரதான முத்திரை

### செய்முறை

கட்டை விரல்களைத் தவிர மற்ற நான்கு சோடி விரல்களை படத்தில் காட்டியுள்ளது போலப் பின்னவும். விரல்களுக்கிடையில் வைர வடிவத்தைக் காணலாம். இம்முத்திரை மன உறுதி, தன்னம்பிக்கை, துணிச்சல் மற்றும் ஆற்றல் ஆகியவற்றைத் தருகிறது.

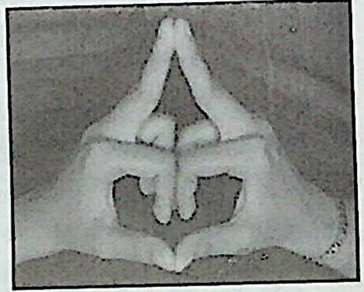


### பலன்கள்

இம்முத்திரையைச் செய்வதன் மூலம் இன்பம்தரா உணர்ச்சிகள், மன பலவீனம் மற்றும் துக்கத்திலிருந்து விடுபடலாம். இந்த முத்திரை நம்மை வஜ்ரம் என்னும் வைரத்தைப்போல உறுதியாக்குகிறது.

## 14. காலேஸ்வர முத்திரை

### செய்முறை



இரு கைகளின் நடுவிரல் நுனிகளை ஒன்றையொன்று தொடுமாறு செய்து மற்ற விரல்களைப் படத்தில் காட்டியுள்ளது போல மடித்து, கட்டை விரல்களை ஒன்று சேர்க்கவும். இதுவே காலேஸ்வர முத்திரை ஆகும். கட்டை விரல்கள் இதயத்தைத் தொட்டிருக்கும்படி இம்முத்திரையைச் செய்து ஆழமாக மூச்சை இழுத்து விடவும்.

### பலன்கள்

இம்முத்திரை கெட்ட எண்ணங்களை மனதிலிருந்து விரட்டி மன அமைதியைத் தருகிறது. ஒருமுகப்படுத்தும் திறனும் நினைவாற்றலும் அதிகரிக்கின்றன. இது கெட்ட பழக்கங்களையும் விடவைக்கிறது.

## 15. ஹக்கினி முத்திரை

### செய்முறை



படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் இரண்டு சுண்டு விரல்களையும் கட்டை விரல்களையும் ஒன்றையொன்று தொடுமாறு வைக்கவும். இரு கைகளின் மற்ற மூன்று

விரல்களையும் உயர்த்தி அவற்றின் நுனிகள் ஒன்றையொன்று தொடுமாறு செய்யவும். இதுவே ஹக்கினி முத்திரை.

**சிறப்பம்சங்கள்**

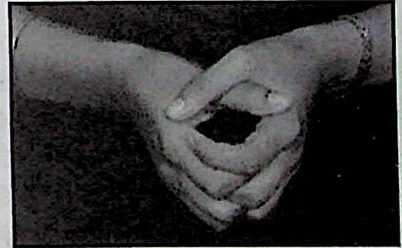
ஆக்ஞா சக்கரத்தின் கடவுளுக்கான முத்திரையாக இது உள்ளது. நக்கின் நுனியை அண்ணத்தைத் தொடுமாறு வைத்து மூச்சை உள்ளிழுத்து, கண்களை உயர்த்தி மூச்சை வெளிவிட்டு நாக்கை விடுவித்து இந்த ஹக்கினி முத்திரையைச் செய்தால் நினைவாற்றல் மேம்படும்.

**பலன்கள்**

இம்முத்திரை நாம் படித்ததை மனதில் நிறுத்த உதவுகிறது. ஆய்வின்படி இம்முத்திரை இடது மற்றும் வலது மூளைகளுக்கிடையில் ஒரு சமநிலையைக் கொண்டு வந்து சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. குறிப்பாக இது நினைவாற்றலை அதிகரிக்கிறது.

### 16. சூர்யதர்ஷினி முத்திரை

**செய்முறை**



இரு கைகளின் விரல்களை ஒன்றோடொன்று பின்னி கட்டை விரல்களை கத்தரிக்கோலின் அலகுகள் போல வைக்கவும். இந்த உருவத்தின் மையத்தில் ஒரு துளை தெரிவதைக் காணலாம். இதுவே சூர்யதர்ஷினி முத்திரை ஆகும். உருவாக்கப்பட்ட துளையின் வழியே உதிக்கும் சூரியனைப் பார்த்து அதன் ஒளியைப் பெறலாம். இதனால் நமது கண்பார்வை சக்திவாய்ந்ததாகும்.

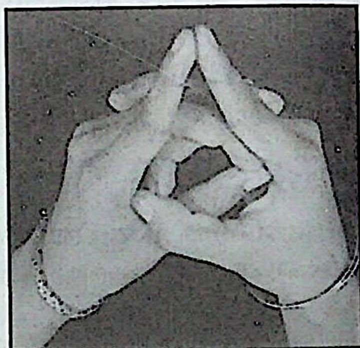
**பலன்கள்**

இம்முத்திரை, காலையில் சந்தியாவந்தனம் செய்யும்போதும் 'சூரியனின் கண்' எனப்படும் வேறொரு வடிவத்துடன் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது இப்புத்தகத்தின் மற்ற பக்கங்களில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

இம்முத்திரை கண் நலத்தைப் பராமரிக்க உதவுவதோடு பார்வைத் திறனையும் மேம்படுத்துகிறது.

## 17. அனந்த பிரக்ஞா முத்திரை

### செய்முறை



ஆகாயத் தத்துவத்தைக் குறிப்பிடும் இரு கைகளின் நடுவிரல்களை அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டை விரலின் மீது கொண்டுவரவும். ஒரு வளையத்தின் வடிவத்தை உருவாக்கி அவற்றை ஒன்றோடொன்று கொக்கிபோடவும். இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களை நிமிர்ந்தவாறும் நுனிகள் ஒன்றையொன்று தொடுமாறும் வைத்து மற்ற விரல்களைப் பின்னியவாறு வைக்கவும். இதுவே அனந்த பிரக்ஞா முத்திரை எனப்படும்.

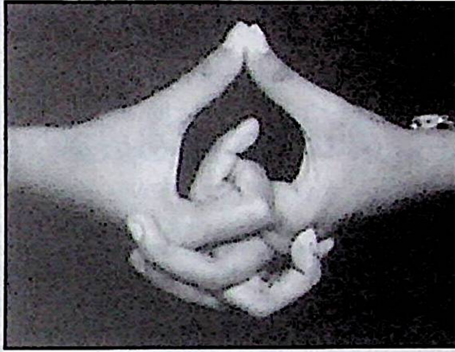
### பலன்கள்

இந்த முத்திரை அனந்தம் (முடிவற்றது), அகண்டம் (ஒன்றியது) குழப்பமற்ற உணர்வுநிலை ஆகியவற்றை சாதகரின் மனத்தில் தூண்டுகிறது. இது மனவியல் அதிர்வலைகள்ளைச் செலுத்தி உளவியல் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்களை குணமாக்க உதவும். பழங்காலத்தில் நமது மஹரிஷிகளால் இந்த முறை பயன்படுத்தப்பட்டது.

## 18. பூர்ண பிரக்ஞா முத்திரை

### செய்முறை

உள்ளங்கைகளை ஒன்றாகப் பிணைத்து ஆள்காட்டி விரல்களைத் தவிர மற்ற விரல்களைப் பின்னிக்கொள்ளவும். இது வாயு தத்துவத்தின் குறியீடாகும். படத்தில் காட்டியுள்ளது போல கட்டை விரலின் நுனிகளை இணைக்கவும். இது அக்னி தத்துவத்தின் குறியீடாகும். இது பூர்ண பிரக்ஞா முத்திரை எனப்படும்.



**பலன்கள்**

இம்முத்திரை நமது மூளைத் திறனையும் மனத்தையும் (சித்த, ஞான, க்ரியா சக்திகள்) தூண்டுகிறது. இம்முத்திரையின் உதவியால் சூட்சும சரீரம் (நுட்பமான உடல்), அபிஞான கேந்திரம் (மனம்), அந்தகரணம் (உணர்வுநிலை) மற்றும் உள்ளார்ந்த சுயம் ஆகியவற்றை மாறாத் தொடர்பிலிருக்கச் செய்ய முடியும். இம்முத்திரையுடன் தியானம் செய்யும் ஒருவரால் தமது குரு அல்லது குலதெய்வத்தின் உள்மனதுடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ள முடியும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

அதனால் தியானத்துக்கும் மனம் கடந்த நிலைக்கும் நம்மை இட்டுச் செல்லவும், மிகப் பொருத்தமானதாக இருப்பது இந்த முத்திரையே என்று யோகி அரவிந்தர் கூறியுள்ளார்.



அத்தியாயம்

# 5 தியான முத்திரைகள்

## 1. சக்தி முத்திரைகள்

### 1. தாரண சக்தி முத்திரை

நாம் ப்ராணாயாமத்தை செய்யும் போது பூரகத்துக்குப் பிறகு குறுகிய நேரத்துக்குக் கும்பகத்தைச் செய்ய வேண்டும். இந்த முத்திரை கும்பகத்தின் போது குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு மூச்சை அடக்க சாதகருக்கு உதவுகிறது.

### செய்முறை

பூரகத்தைச் செய்யும் போது கட்டை விரலின் நுனியை ஆள்காட்டி விரலால் அழுத்தவும். இது மூச்சை நீண்ட நேரம் வைத்திருக்க உதவும். கட்டை விரலின் நடுப்பகுதியை உங்கள் ஆள்காட்டி விரலால் அழுத்தினால் மிக நீண்ட நேரத்துக்கு மூச்சைத் தக்க வைக்கலாம்.

### பலன்கள்

கும்பகத்தின் போது மூச்சை அதிக நேரம் நுரையீரலில் தக்க வைப்பது அதிக ப்ராண வாயு கிடைக்க உதவும். உடலிலுள்ள இரத்தம் தூய்மைப் படுத்தப்படுவதோடு விருத்தியும் அடையும். இதன் மூலம் ஒரு நாளில் சுவாசிக்கும் சுவாசங்களின் எண்ணிக்கையையும் குறைக்கலாம். இது நம் வாழ்நாளையும் அதிகரிக்கும். நமது மாமுனிகள் ப்ராணாயாமத்தையும் இந்த முத்திரையையும் செய்ததால் நெடுங்காலம் வாழ்ந்தனர். நமது புனிதமான பழங்கால இலக்கியத்தில் நீண்ட நாள் வாழ்வுக்கான நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட சான்றுகளைக் காணலாம்.

## 2. பூசாரி (Boochari) முத்திரை

பத்மாசனம், சுகாசனம், சித்தாசனம் அல்லது ஸ்வாதிகாசனம் போன்ற தியானம் செய்வதற்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் ஏதேனும் ஓர் ஆசனத்தில் அமரவும். உங்கள் மூக்கின் நுனியிலிருந்து நான்கு அல்லது ஐந்து அங்குலங்கள் தள்ளி ஒரு புள்ளியை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். அந்தக் கற்பனைப் புள்ளியை கவனத்துடன் பாருங்கள். இதுவே பூசாரி முத்திரை எனப்படும். இத்துடன் நீங்கள் ஞான முத்திரை, தியான முத்திரை அல்லது ப்ராண முத்திரை ஆகியவற்றைச் செய்தால் அதிகப் பலன் கிடைக்கும்.

### பலன்கள்

இம்முத்திரை நமது ஒருமுகப்படுத்தும் திறனை அதிகரித்து நீண்ட நேர தியானத்துக்கான நல்ல அடித்தளத்தை உருவாக்கும். கண்பார்வை இரு புருவங்களுக்கு நடுவில் இருப்பதால் ஆக்ஞா/ ப்ரக்ஞா சக்கரம் தூண்டப்படுகிறது. இது நமது விழிப்புணர்வையும் காரண அறிவையும் பலப்படுத்துகிறது.

## 3. கேசாரி முத்திரை

இது மிகவும் முக்கியமான முத்திரை. இம்முத்திரையின் போது நாக்கை மேற்புறமாக மடித்து அண்ணத்தைத் தொட்டு நுனி நாக்கை உட்புறமாகத் தள்ள முயல வேண்டும்.

### செய்முறை

வேறொரு முறையிலும் இதனைச் செய்யலாம். நாக்கை வெளியே நீட்டி மூக்கின் நுனியைத் தொட முயலவும். இது எளிதானதல்ல. இதற்கு அதிகப் பயிற்சித் தேவை. நாக்கின் அடிப்புறத்திலுள்ள மென்மையான சதைப்பகுதியைப் படிப்படியாக அறுப்பதன் மூலமும் தொடர் முயற்சிகள் மூலமும் எளிதாக மூக்கின் நுனியைத் தொட முடியும். இதற்கு பொறுமையும் திறமை வாய்ந்த குருவின் உதவி மற்றும் வழிகாட்டுதல் ஆகியவையும் வேண்டும். இம்முத்திரை குருவின் வழிகாட்டுதலுக்குட்பட்டே செய்யப்பட வேண்டும் என்று வகுக்கப்பட்டுள்ளது. இம்முத்திரை மாயமந்திரங்கள் செய்பவர்களால் பயன்படுத்தப்படுகிறது என அறியப்படுகிறது.

### பலன்கள்

இம்முத்திரையின் பலன்களை யோக சாஸ்திரம் விரிவாக விளக்குகிறது. இம்முத்திரை அமுதகிராந்தியைத் தூண்டி சோமா என்னும் இனிப்பான ரசத்தைச் சுரக்கச் செய்கிறது. இந்நிகழ்வுகளின் போது யோகி அமுதத்தைச் சுவைக்கும் ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கிறார். அவருக்கு, தாகமோ, பசியோ, சோர்வோ ஏற்படுவதில்லை என்பது நமது சாஸ்திரங்களில் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது. சில சாதகர்கள் இந்நிலையை அடைந்திருக்கிறார்கள்.

## 4. அஸ்வினி முத்திரை

தியானம் செய்வதற்கு வசதியான பத்மாசனம், வஜ்ராசனம் அல்லது ஏதாவது ஓர் ஆசனத்தில் அமரவும். பிறகு ஆசனவாயை உள்ளிழுத்து வெளியில் தள்ளவும். இதுவே அஸ்வினி முத்திரை ஆகும்.

### செய்முறை

மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டும் இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம். ஆனால் இந்த முத்திரையைச் செய்யும் போது வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும்.

இந்த முத்திரையைப் பயிற்சி செய்யும் போது, முதலில் ரெச்சகத்துக்குப் பின்னும் பிறகு பயகும்பகத்துக்குப் பின்னும் இதனைச் செய்தால் அதிக பட்ச பலனை அடையலாம். ஆரம்பத்தில் இந்த முத்திரையை 20-25 முறை செய்து பின் படிப்படியாக 50-75 வரையிலும் பின் 100 முறை வரையிலும் செய்யலாம்.

### பலன்கள்

அஸ்வினி முத்திரை ப்ராண சக்தியைப் பன்மடங்காகப் பெருக்குகிறது. பிரம்மச்சர்யத்தை கடைபிடிக்கவும் அதன் பலனை அடையவும் இது உதவுகிறது.

இது மூலம் மற்றும் மலச்சிக்கல் தொடர்பான நோய்களை வெற்றிகரமாகத் தடுக்கவும் குணப்படுத்தவும் செய்கிறது. இது உட்கார உதவும் உடலின் பாகங்களை நலமுடன் வைத்திருக்கும். மனித உடலின் மர்ம உறுப்புகளை ஆரோக்கியத்துடன்

வைத்திருப்பதோடு வெளிப்புறத் தூண்டலால் கிளர்ச்சியடைவதில் இருந்தும் விடுதலையளிக்கிறது.

குறிப்பாக, பெண்களுக்கு கருப்பையை வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்கும்.

கருவுற்ற பெண்களுக்கு குழந்தை பிறப்பின் போது அதிக வலி இருக்காது. முதுமையின் அறிகுறிகளைத் தள்ளி வைக்கும்.

## 5. ஷண்முகி முத்திரை

### செய்முறை

ஷண்முகி முத்திரை பத்மாசன நிலையில் செய்யப்படுகிது. இரு கைகளும் முகத்தின் உயரத்துக்குத் தூக்கப்பட வேண்டும். முன்னங்கைகள் தோள் அளவுக்கு உயர்ந்திருக்க வேண்டும். காது மடல்களை கட்டை விரல்களால் அடைக்கவும். விரல்களில் நகங்கள் இருந்தால் அவை காதை பாதிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். பார்வையை நேராக இருக்கச் செய்து பின் மெதுமாக இமைகளை மூடவும்.

நடுவிரலை இமையின் கீழ்ப்பகுதியிலும் ஆள்காட்டி விரலை மேற்பகுதியிலும் வைக்கவும். கண்ணின் மணிகள் நடுவிரலுக்கும் ஆள்காட்டி விரலுக்கும் இடையில் நிலைத்திருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும். இது ஆகாய தத்துவத்தையும், வாயு தத்துவத்தையும் குறிக்கும். கருவிழிகள் அதிகம் அழுந்தாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளவும். பிறகு மெதுவாக கீழ் இமையை நடுவிரலால் கீழ்நோக்கியும் மேல் இமையை ஆள்காட்டி விரலால் மேல்நோக்கியும் இழுக்கவும். இதனால் கண்ணை மூடும் இமைகள் மெலிதாகும்; உங்கள் கண்களுக்கு இளம் சிவப்பு நிற ஒளி தெரியும். நீங்கள் கொடுக்கும் குறைந்த அழுத்தம் உங்கள் கண்கள் மற்றும் காதுகளின் மீது சமமாக இருக்கட்டும்.

இப்போது மோதிர விரல்களால் இடது மற்றும் வலது நாசிகளை மென்மையாக சிறிதளவு மூடி, நீண்ட மெல்லிய மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிட முயலவும். சுண்டு விரல்களை உதடுகளின் மூலையில் வைக்கவும். மெதுவாக சுவாசிக்கவும். இதே நிலையில் அமைதியாக உங்களால் முடிந்த கால அளவுக்கு இருக்கவும். உங்களது தலையில் ஏற்படும் நுண்ணிய மாறுதல்களைக் காணவும்.

வெளிப்புற எண்ணங்கள் உங்கள் மனதுக்குள் செல்லாமல் இருக்கட்டும். இந்நிலையில் உங்களது உடலில் உருவாக்கப்படும் ஒரு மெல்லிய ஆனால் தனிப்பட் ஒலியை நீங்கள் கேட்பீர்கள். கவனத்துடன் அதனைக் கேளுங்கள். இந்த ஓம் ஒலியை அனுபவிக்கவும். அதன் பிறகு பூரகத்தைச் செய்து, அ+உ+ம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய ஓம் என்னும் ஒலியை உச்சரிக்கவும். இது ப்ரம்மரி ப்ராணாயாமா எனப்படும்.

ஐம்புலன்களை மூடி ஓம் என்னும் ஒலியை உச்சரிக்கும் போது, ஒரு சிறு ஆற்றல் பொறி மூலாதாரத்தின் வழியே மேலுள்ள அனைத்து சக்கரங்களுக்கும் செல்வதை உணரலாம். இது உள்முக நோக்குதலில் உங்களை நிலைநிறுத்த உதவும்.

### பலன்கள்

மூளையில் உருவாகும் ஒலி அலைகளையும் அதனால் ஏற்படும் மேல்நோக்கிய சக்தி இயக்கத்தையும் கண்காணிக்கவும், உங்களது மூளை மிகவும் சுறுசுறுப்படையும்.

குழந்தைகளுக்கும் மாணவர்களுக்கும் ஷண்முகி முத்திரை ஒரு வரமாகும். அவர்களது சிந்திக்கும் திறனும் ஞாபக சக்தியும் ப்ரகாசமாகவும் உறுதியாகவும் இருக்கும்.

ஐந்து காரணிகளின் தத்துவமான பஞ்ச பூதங்கள், பஞ்சேந்திரியங்களுடன் (முகத்திலுள்ள கண், காது, மூக்கு, வாய் மற்றும் தோல் ) தொடர்பு கொள்ளும் போது அவை தூண்டப்பட்டு உறுதியாகின்றன.

இதன் காரணமாகவே நமது நாட்டிலுள்ள அனைத்து வித்யா பாரதி பள்ளிகளிலுமுள்ள மாணவர்களும் ஷண்முகி முத்திரயைச் செய்ய அறிவுறுத்தப்படுகின்றனர். இதனால் அவர்களது மூளை சுறுசுறுப்பாக இருப்பதால் இம்முத்திரை அவர்களை புத்திக் கூர்மையுள்ளவர்களாக உதவுகிறது.

## 6. உன்மானி முத்திரை

### செய்முறை

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து உங்கள் பார்வையை மூக்கின் நுனியில் ஒருமுகப்படுத்தவும். உங்கள் கவனம் மூக்கின் ஆரம்பப்

புள்ளியில் அமைந்துள்ள ப்ரக்ஞா சக்கரத்தில் ஒருமுகப்பட்டிருக்க வேண்டும். வெளிப்புற எண்ணங்கள் உங்களைத் தொந்தரவு செய்ய அனுமதிக்காதீர்கள். ஆக்ஞா சக்கரத்தில் உங்கள் எண்ணம் குவிந்திருக்கட்டும்.

**பலன்கள்**

இந்த முத்திரை மனதை ஒருமுகப்படுத்த உதவுகிறது. அஷ்டாங்க யோகத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது போல் உங்களின் உடலின் மற்ற பாகங்கள் ஓய்வாகவும் தளர்வாகவும் உள்ள ப்ரத்யாகார நிலையை அடையும். இது படிப்படியாக ஒருவர் சமாதி நிலையை அடைய உதவும்.

## 7. சக்திசாலினி முத்திரை

**செய்முறை**

நாம் சிறுநீர் கழிக்கும் போது உறுப்பை உள்ளிழுக்கிறோம். அதுபோல வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து சிறுநீர் கழிப்பதை முடித்து தளர்வாக வைப்பது போல சிறுநீர் கழிக்கும் உறுப்பை உள்ளிழுக்கவும். இதுவே சக்திசாலினி முத்திரை எனப்படும்.

ஆரம்ப நிலையில் 20-25 முறையும் பின் மெதுவாக 50-75 முறைக்கு அதிகரித்து 100 முறை வரை செய்யலாம்.

இது சோம்பலையும் ஆர்வமின்மையையும் போக்க உதவும். நமது ப்ராண சக்தி தூண்டப்படுவதோடு குண்டலினி சக்தியும் வலுப்பெறும்.

பெண்களுக்கு இம்முத்திரை கர்ப்பப்பையையும் பிறப்புறுப்பையும் வலுப்படுத்துகிறது. அவர்கள் ஆரோக்யமான இல்லற வாழ்வை வாழ இயலும். சிறுநீர் மற்றும் ப்ராஸ்ட்டேட் சுரப்பி தேங்கும் பிரச்சனைகளையும் குணமாக்கும்.

## 8. யோக முத்திரை

**செய்முறை**

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து உங்கள் இடது கையை தொப்புளின் மேல் வைக்கவும். வலது கையில் அபான முத்திரையைச் செய்து அதனை வலது கால் முட்டியில் வைக்கவும். ஆழ்ந்த மூச்சை

உள்ளிழுத்து மெதுவாக வெளிவிடவும். பின் ரெச்சகத்துடன் மெதுவாக முன்னோக்கி வளைந்து முகவாய்க்கட்டையாலும் நெற்றியாலும் தரையைத் தொடவும். பார்வை முன்னோக்கி இருக்க வேண்டும். நுரையீரலை முழுமையாகக் காலியாக்கவும். ஸ்தம்பகம் என்றழைக்கப்படும் இந்த நிலையிலேயே சிறிது நேரமோ அல்லது முடியும் வரையோ இருக்கவும். பின் மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்து உடலையும் தலையையும் உயர்த்தவும். இது யோக முத்திரையின் பிரசித்தி பெறாத ஒரு முறையாகும்.

**பலன்கள்**

இது இரைப்பையை நன்கு செயல்படச் செய்து பசியைத் தூண்டுகிறது. வயிற்றில் சேர்ந்துள்ள அபான வாயுவை வெளியேற்றுகிறது. நீங்கள் செரியாமை மற்றும் மலச்சிக்கலிலிருந்து விடுபடலாம். உங்களது கணையம் தூண்டப்பட்டு உங்களுக்கு சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுக்கிறது. முக்கியமாக, கழிவு நீக்க மண்டலம் தூண்டப்படுகிறது.

## 9. மஹா முத்திரை

உங்கள் கால்களை சமமாக நீட்டி உட்காரவும். இடது காலை மடித்து இடது குதிகாலை மலப்புழைக்கும் மர்ம உறுப்புக்கும் இடையில் வைக்கவும். மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே மூல முத்திரையையும் (பந்தம்) ஜலந்த்ர முத்திரையையும் (பந்தம்) செய்யவும். வலது கட்டை விரல் நுனியைப் பிடித்து மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். வளைந்து மூக்கின் நுனியால் வலது முழங்காலைத் தொட்டு கும்பகத்தைச் செய்யவும். உங்கள் ப்ராண சக்தி குண்டலினியைத் தூண்டி சுஷும்னா நாடிக்குள் நுழைவதாக எண்ணவும். பின் மூச்சை மெதுவாக வெளிவிட்டு தலையையும் உடலையும் உயர்த்தி சாதாரண நிலைக்கு வரவும். இதே போல் வலதுகாலை மடித்து செய்யவும். இதுவே மஹா முத்திரையாகும்.

**பலன்கள்**

இந்த முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் காச நோய், தொழு நோய், மலப்புழையில் ஏற்படும் புண்கள், மூலம் மற்றும் பல வயிறு தொடர்பான நோய்கள் குணமாகும். இது சர்க்கரை நோயிலிருந்து நம்மைக் குணமாக்கும்.

நீண்ட காலத்துக்கு இந்த முத்திரையைச் செய்து வந்தால் ப்ராண சக்தி சுஷ¬ம்னா நாடிக்குள் சென்று மேல் நோக்கிப் பாய்ந்து குண்டலினி சக்தியைத் தூண்டும்.

## 2. தியான முத்திரைகள்

வேதபூமி என்று அழைக்கப்படும் பாரதத்தில், எண்ணற்ற ஆண், பெண் கடவுளர்கள் வேத இலக்கியங்களில் சிறப்பாக வர்ணிக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்த விவரங்களின் அடிப்படையில் அந்தக் கடவுளர்கள், கலை வடிவங்களான சிலைகளாகவும், படங்களாகவும் பல்வேறு நிலைகளில் உள்ளது போல் உருவாக்கப்பட்டுள்ளனர். இவற்றில் அவர்கள் பல்வேறு முத்திரை நிலைகளில் உள்ளதை நம்மால் காண முடிகிறது. சமாதி முத்திரையிலுள்ள சில கலை வடிவங்கள் நம்மை மிகவும் ஈர்க்கின்றன. சமாதி முத்திரையிலுள்ள ப்ரம்மா, புத்தர், மகாவீரர் ஆகியோரது உருவங்கள் சிறப்பாகக் காட்சியளிக்கின்றன. அஷ்டாங்க யோகத்தின் ஐந்தாம் நிலையான ப்ரத்யாகாரா, ஆறாவதான தாரணா, ஏழாவதான தியானா மற்றும் இறுதி நிலைகள் நமது ரிஷிகளால் சில குறிப்பிட்ட முத்திரைகள் வாயிலாக வெளிப்படுத்தப்பட்டன. இந்த சிறப்பான முத்திரைகளைப் பற்றி இனி நாம் காண்போம்.

### 1. ஞான முத்திரை

### செய்முறை



பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து உடல் உறுப்புகளைத் தளர்த்தி, முதுகெலும்பை நேராக நிமிர்த்தி இரு உள்ளங்கைகளையும் முழங் கால்களின் மேல் வைக்கவும். ஆள்காட்டி விரலின் நுனியைக் கட்டைவிரல் நுனியுடன் மெதுவாக சேர்க்கவும். மற்ற மூன்று விரல்களும் முன்புறம் நீட்டப்பட்டிருக்கட்டும். இந்த விந்யாசம் ஞானமுத்திரை என்று அழைக்கப்படும். தியான நிலைக்குத்

தேவையான ஆற்றலை இது அளிக்கிறது. குணமாக்கும் முத்திரைகள் என்னும் அத்தியாயத்திலுள்ள ஞானமுத்திரை என்னும் தலைப்பில் இது விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது.

## 2. சின் முத்திரை

### செய்முறை



மேலே காட்டப்பட்டுள்ள முத்திரைப்படி பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து ஆள்காட்டி விரலின் நுனியை கட்டைவிரல் நுனியுடன் சேர்க்கவும். மற்ற மூன்று விரல்களும் ஞான முத்திரையில் உள்ளது போல முன்புறம் நீட்டப்பட்டிருக்கட்டும். இந்த முத்திரை ப்ராணாயாமத்தில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மேலும் தகவல்களுக்கு ப்ராணாயாமா முத்திரை அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

## 3. சின்மய முத்திரை

### செய்முறை



இந்த முத்திரையில் கைகளை முழங்கால்களின் மீது வைத்து பத்மாசனத்தில் அமர வேண்டும். ஞான முத்திரையில் உள்ளது போல ஆள்காட்டி விரலின் நுனியை கட்டைவிரல் நுனியுடன் சேர்க்கவும். நடுவிரல், மோதிர விரல் மற்றும் சுண்டுவிரல்கள் உள்ளங்கைக்குள் மடிந்திருக்கட்டும். இதுவே சின்மய முத்திரை ஆகும்.

மேற்கூறப்பட்ட மூன்று முத்திரைகளைச் செய்யும்போது நமது உடல் முக்கோண வடிவில் இருக்கும். தலையிலுள்ள ப்ரம்மரந்திரம் பேரண்டத்தில் பரவியுள்ள ஆற்றலை உட்கிரகிக்கிறது. இதனால் இவற்றைச் செய்யும் நபர் வாழ்வில் அனைத்தையும் பெற்று சமாதி நிலையை அடைவது போல் உணர்கிறார். இதைத்தான் நமது முனிவர்கள் அவர்களது அனுபவங்களிலிருந்து கூறியுள்ளார்கள்.

## 4. ஆதி முத்திரை

### செய்முறை



பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனத்தில் அமரவும். இரு கைகளிலும், கட்டை விரலை வளைத்து உள்ளங்கையுனுள் வைத்து மற்ற நான்கு விரல்களையும் அதன் மீது வைத்து மெதுவாக அழுத்தி முஷ்டியை உருவாக்கவும். படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் கைகைளை மடிமேல், தொப்புளுக்குக் கீழ் குண்டலினி சக்தி தொடங்கும் மூலாதாரச் சக்கரத்துக்கு அருகில் வைக்கவும். இதுவே ஆதி.முத்திரையாகும். அக்னியைக் குறிக்கும் விரல் உள்ளங்கையில் கல்லீரல் புள்ளியைத் தொட்டிருக்கிறது. இதனால் நமது மூளை ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது.

## 5. ப்ரம்ம முத்திரை

### செய்முறை



விரல்களை ஆதி முத்திரையிலுள்ளது போல் வைத்து முஷ்டிகளை இதயத்துக்கு அருகில் மேலே உயர்த்தி அனாஹதா சக்கரத்தைத் தொடும்படி செய்யவும். உங்கள்

முஷ்டிகளை, ஒரு கையின் விரல் மடிப்புகள் மற்ற கையின் விரல் மடிப்புகளோடு பொருந்தியிருக்குமாறு வைக்கவும். இதுவே ப்ரம்ம முத்திரை ஆகும்.

ப்ராணாயாமத்தின் முதல் பகுதி 'அ','உ','ம்' என்று எழுத்து (ஒலி)களை உள்ளடக்கியது. இந்த மூன்று எழுத்துகளுக்கும் முறையே சின்மய முத்திரை. ஆதி முத்திரை மற்றும் ப்ரம்ம முத்திரை ஆகிய முத்திரைகளைப் பரிந்துரைத்துள்ளனர். ப்ரம்மரியுடன் முழுவதும் மூச்சை உள்ளிழுத்து 'ஓம்' என்று உச்சரிக்கவும். முனிவர்கள் ஞான முத்திரை அல்லது தியான முத்திரையுடன் 'ஓம்' உச்சரிப்பைச் செய்ய நமக்கு அறிவுறுத்தியுள்ளனர். மேலும் அதிகத் தகவல்கள் ப்ராணாயாம முத்திரைகளை விளக்கும் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

## 6. நடராஜ முத்திரை

### செய்முறை



நமது மாமுனிகள், நடராஜ பெருமான் நடனமாடும் போது சிறப்பான முத்திரைகளுள் ஒன்றை நன்றாகக் கவனித்து அதற்கு நடராஜ முத்திரை என்று பெயரிட்டிருக்க வேண்டும். ஒருவருக்கு வணக்கம் செய்வது போல் உள்ளங்கைகளை மடக்கி நமஸ்கார முத்திரையைச் செய்து இருகைகளின் ஆள்காட்டி மற்றும் நடு விரல்களை ஒன்றாக்கவும். மற்ற இரு மோதிர விரல்களும் சுண்டு விரல்களும் கோக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். வலது கட்டை விரலை இடது கட்டை விரல் மேல் வைக்கவும். கைகள் கீழ்நோக்கி இருக்க வேண்டும். இந்த முத்திரை நடராஜ முத்திரை எனப்படும்.

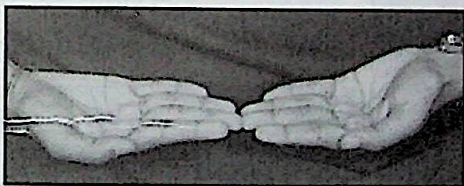
இந்த முத்திரையில் வாயு சக்தியைக் குறிக்கும் ஆள்காட்டி விரல் மற்றும் ஆகாய ஆற்றலைக் குறிக்கும் நடுவிரல்கள் ஆகியவை அழுத்தப்படுகின்றன. இதனால் அக்னி, வாயு மற்றும் ஆகாயத்தின் குறியீடுகள் தூண்டப்படுகின்றன.

## 7. சூன்யக முத்திரை

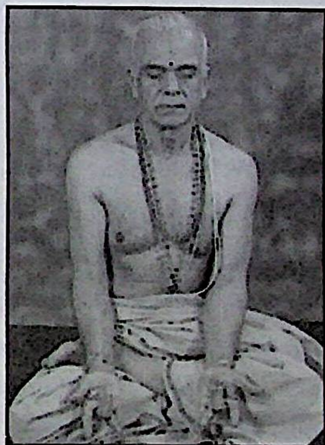
### செய்முறை

உள்ளங்கைகளை பக்கவாட்டில் அருகருகே மேல் நோக்கி வைத்து நடுவிரல்களின் நுனிகள் ஒன்றையொன்று தொடுமாறு செய்யவும். மற்ற விரல்கள் ஒன்றையொன்று தொடக்கூடாது. இது சூன்யக முத்திரை எனப்படும்.

படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கைகளை முழங்கால்களின் மீது வைத்து நடுவிரல்களை உள்ளங்கைகளினுள் மடக்கி வைப்பதும் சூன்யக முத்திரை எனப்படும்.



(படம் 1)



(படம் 2)

நடுவிரல் ஆகாயத் தத்துவத்தின் குறியீடாகும். அது இதயத்தைக் குறிக்கிறது. இம்முத்திரை இதயத்துக்கு பலத்தைத் தருகிறது. இது கேட்டல் குறைபாடுகளையும் குறைக்கிறது.

இந்த முத்திரை மனதை வெறுமையாக்கி சமாதி நிலையை அடைய உதவுவதால் இம்முத்திரை சூன்யக முத்திரை என்று பொருத்தமாக அழைக்கப்படுகிறது.

## 8. அபய முத்திரை

### செய்முறை

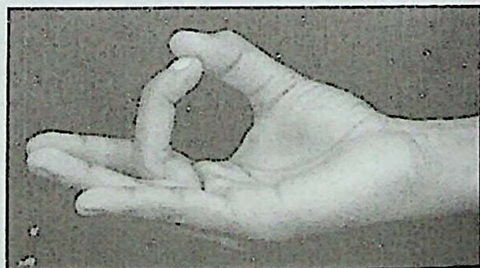
வலக்கை விரல்களை ஒன்றாக வைக்கவும். படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் வலக்கையை தோளுக்கு அருகில்



முன்னோக்கி இருக்குமாறு வைத்து கையைச் சற்று வளைத்து குழிவாக வைக்கவும். இது அஞ்சாமை, துணிவை உண்டாக்குதல் மற்றும் உதவி அளித்தல் ஆகியவற்றின் குறியீடாகும். விரல்கள் மற்றும் உள்ளங்கையை வைத்திருக்கும் அமைப்பு வாழ்த்தும் செயலைக் குறிக்கும். அதனால் இந்த முத்திரை அபய முத்திரை எனப்படும். வலக்கையின் வழியாக உடலின் நேர்மறை ஆற்றல் தடையின்றிப் பாய்ந்து நாடுவோர்க்கு நிறைய மனபலத்தைத் தருகிறது.

## 9. ஆகாய முத்திரை

### செய்முறை



(படம் 1)

குணமாக்கும் முத்திரைகள் அத்தியாயத்திலுள்ள பக்கங்களில் ஆகாய முத்திரை விவரிக்கப் பட்டுள்ளது. இம் முத்திரையைச் செய்யும் போது அக்னி சக்தியைக் குறிக்கும் கட்டை விரல் ஆகாயத் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் நடுவிரலின் நுனியைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.



(படம் 2)

இதே போல், ஞான முத்திரை அல்லது தியான முத்திரையைப் போல ஆள்காட்டி விரலைக் கட்டை விரலின் நுனியைத் தொடும்படி வைத்து மற்ற

மூன்று விரல்களையும் மடித்து கையைக் கோப்பையைப் போல் வைப்பதும் ஆகாய முத்திரையாகும்.

இந்த முத்திரைக்கான அமரும் முறை முன் கூறிய முத்திரைகளுக்கானதைப் போன்றதே. ஆகாயம் ஒலியின் ஊடகமாகும். அதனால் இம்முத்திரை கேட்கும் திறனை அதிகரித்து, செவியைக் கூர்மையாக்குகிறது.

## 10. பைரவ முத்திரை

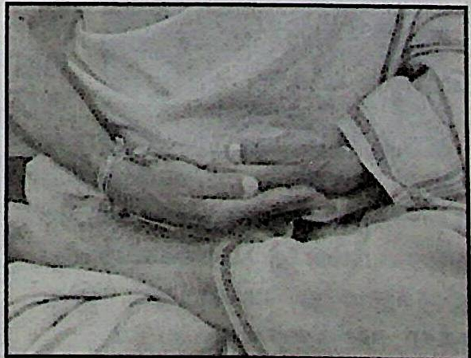
### செய்முறை



இந்த முத்திரை சிவபெருமானது ஆற்றலின் குறியீடாக நன்கறியப்பட்ட முத்திரையாகும். பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இடது உள்ளங்கையைக் கோப்பை போல் குழித்து வைக்கவும். விரல்களை வலது புறம் திருப்பி மடி மீது வைக்கவும். பின் ஏற்கனவே மடி மீது உள்ள இடக்கையின் மேல் வலது உள்ளங்கையை வைக்கவும். வலக்கை விரல்கள் இடப்பக்கம் நோக்கி இருக்கட்டும். இதுவே பைரவ முத்திரை எனப்படும். பல சிலைகளிலும் சித்திரங்களிலும் சிவபெருமான் இந்த நிலையில் இருப்பதை நாம் காணலாம்.

## 11. பைரவி முத்திரை

### செய்முறை

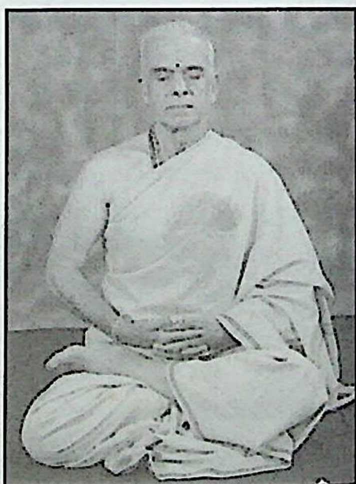


இந்த முத்திரையின் பெரும்பான்மையான செய்முறைகள் பைரவ முத்திரையைப் போன்றதே. ஆனால் இம்முத்திரையில் இடது உள்ளங்கையை

வலது உள்ளங்கை மேல் வைக்க வேண்டும். இது பைரவி முத்திரை எனப்படும். இது துர்கா முத்திரை எனவும் அழைக்கப்படும். இந்த பைரவ பைரவி முத்திரைகள் ஒன்றையொன்று சமன் செய்யும் முத்திரைகளாகும். சிவபெருமானின் இடபாகம் பெண்ணையும், வலதுபாகம் ஆணையும் குறிப்பதாகும். பேரண்டத்தில் குவிந்துள்ள ஆற்றலை ஈர்ப்பது இம் முத்திரையே ஆகும். வல மற்றும் இடக்கைகள் முறையே நேர் மற்றும் எதிர்மறை ஆற்றல்களின் குறியீடுகளாகும்.

## 12. யோக முத்திரை

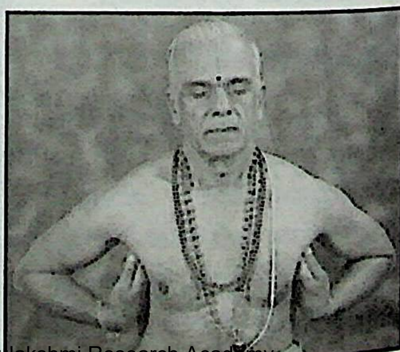
### செய்முறை



பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இரு கை விரல்களையும் பின்னி வலது கட்டை விரல் இடப்புறமாகவும் இடது கட்டை விரல் வலப்புறமாகவும் திரும்பியிருக்குமாறு வைத்து, கைகளை மடி மீது வைக்கவும். இது யோக முத்திரை என்றழைக்கப்படும். யோகா என்பதன் பொருள் உடல் மற்றும் மனத்தின் இணைப்பு என்பதாகும். மகரிஷிகளும் யோகிகளும் அவர்களது அன்றாட தியானம் மற்றும் தவத்தின் போது மோட்சம் அடைய இந்த முத்திரையில் இருப்பர்.

## 13. சக்கர முத்திரை

### செய்முறை



விரல்களை மேல் நோக்கி இருக்குமாறு வைத்து உள்ளங்கைகளின் பின்புறங்களை நுரையீரலின் இருபுறங்களின் மீது இருக்குமாறு வைக்கவும். இது சக்கர முத்திரை எனப்படும்.

பூஜை முத்திரைகள் பகுதியில் இம்முத்திரையை உருவாக்கும் மற்றொரு வழியைக் காண்பீர்கள். இம்முத்திரையில் நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறை ஆற்றல்களைக் குறிக்கும் கைகள் நுரையீரலைத் தூண்டுகின்றன.

## 14. நமஸ்கார முத்திரை

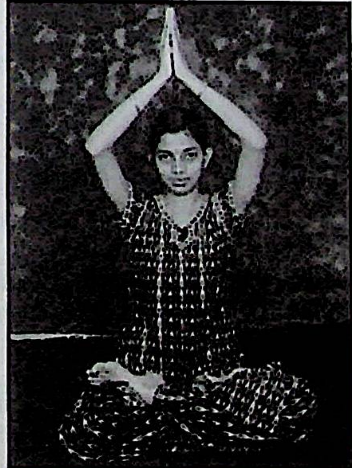
### செய்முறை



இந்த முத்திரையின் பெரும்பாலான அறிவியல் அம்சங்கள் முன்னரே விளக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த முத்திரையை தியானம் செய்யவும், புதியோரையும், பெரியோரையும் வரவேற்கவும் மரியாதை செலுத்தவும் பயன்படுத்தலாம்.

## 15. அஞ்சலி முத்திரை

### செய்முறை



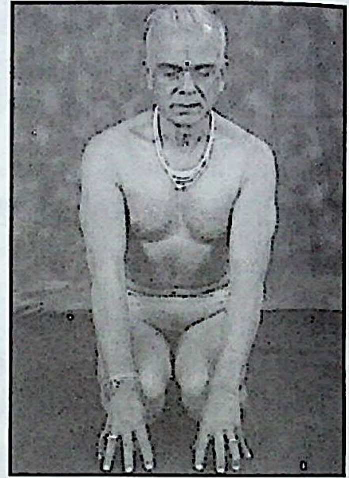
நமஸ்கார முத்திரையின் ஆரம்ப செய்முறையே இம்முத்திரைக்கும் பொருந்தும். நமஸ்கார முத்திரையைச் செய்த பின் மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்து கைகளை மெதுவாகத் தலைக்கு மேலே உயர்த்த வேண்டும்.

இம்முத்திரை பெரியவர்களை வரவேற்கும் போது செய்யப்படுகிறது. இது மரியாதையின் குறியீடாகும். இது நேர்மறை ஆற்றலைப்பெற உதவுகிறது. உயர்த்தப்பட்ட விரல்கள் வளிமண்டலத்திலுள்ள மின் ஆற்றலை உறிஞ்சலாம் எனப்படுகிறது.

## 16. பூமி ஸ்பர்ச முத்திரை

### செய்முறை

வஜ்ராசனம் (படம் 1) அல்லது பத்மாசனம் (படம் 2) அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒரு சுலபமான ஆசனத்தில் அமரவும். இரு கைகளையும் மெதுவாக முழங்காலுக்குக் கீழாகக் கொண்டு சென்று அன்னை பூமியைப் பத்து விரல் களாலும் தொடவும்.



(படம் 1)



(படம் 2)

இம்முத்திரை பூமி ஸ்பர்ச முத்திரை எனப்படும். பெரும் காந்தமாக விளங்கும் இப் புவியிலிருந்து பஞ்ச பூதங்களின் குறியீடுகளான விரல்கள் ஆற்றலைப் பெறுகின்றன.

## 17. சூர்ய வீக்ஷண முத்திரை

### செய்முறை

இம்முத்திரையில் இடது உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும். நடு மற்றும் மோதிர விரல்கள் கைக்குள் மடிந்திருக்க வேண்டும். ஆள்காட்டி மற்றும் சுண்டு விரல்களை நேராக வைக்க வேண்டும். இதே போல் வலது நடு மற்றும் மோதிர விரல்களைக் கைக்குள் மடித்தும் ஆள்காட்டி மற்றும் சுண்டு விரல்களை நேராகவும் வைக்க வேண்டும். மேல் நோக்கி இருக்கும் இடது உள்ளங்கையின் மீது வலது உள்ளங்கையைக் கீழ்நோக்கி


(படம் 1)


(படம் 2)

இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். வலது சுண்டு விரலை இடது ஆள்காட்டி விரல் மீதும் வலது ஆள்காட்டி விரலை இடது சுண்டு விரல் மீதும் வைக்க வேண்டும். பின், வலது நடு மற்றும் மோதிர விரல்கலை இடது ஆள்காட்டி விரலுக்கடியில் நுழைத்து இடது கட்டை விரலின் மீது வைக்க வேண்டும். இதே போல் இடது நடு மற்றும் மோதிர விரல்களை வலது ஆள்காட்டி விரலின் மேல் செலுத்தி வலது கட்டை விரலுக்குக் கீழ் வைக்க வேண்டும். இடது மற்றும் வலது நடு மற்றும் மோதிர விரல்களுக்கிடையில் ஓர் ஓட்டை ஏற்பட்டிருக்கும் (படம் 1) . இது சூர்ய வீக்ஷண முத்திரை எனப்படும். ஆரம்பத்தில் இந்த முத்திரையைச் செய்வதற்குச் சற்று கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால் விரல்களை நகர்த்தும் திறனை அதிகரித்துக் கொண்டால், பழக்கத்தின் மூலம் இம்முத்திரையை எளிதாகச் செய்யலாம்.

பிரம்மச்சாரிகளும் இல்லற வாழ்வில் உள்ளோரும் முத்யானிகாவைச் செய்யும் போது இந்த சிறப்பான முத்திரையைச் செய்து அதில் உருவாகும் ஓட்டை வழியாக வலது கண்ணால் சூரியனைப் பார்த்து சூரிய ஆற்றலைப் பெறுவர். செய்முறையைப் புரிந்து கொள்ள படம் 2ஐப் பார்க்கவும்.

சூரியனைப் பார்க்கும் போது கீழே உள்ள மந்திரத்தைச் சொல்ல வேண்டும்.

**பஸ்யேம சரத சதம் | ஜீவேம சரத சதம் ||**
**நந்தாம சரத சதம் | மோதாம சரத சதம் ||**

பவேம சரத சதம் | ஸ்ருணுயாம சரத சதம் ||
ப்ரபவாம சரத சதம் | அஜீதஸ் யாம சரத சதம் ||
யா உதகான்மஹாதோர்நவாத் ப்ரிப்ரஜாமனா: ஸரீரஸ்ய மத்யா |
சமா வ்ரிஷபோ ரோஹிதசக்ஷா சூர்யோ விபஸ் சின்மனசா புனது ||

**பொருள் :**

சூர்ய தேவனே, தேவர்களுள் சிறந்தவனே, பேரண்டத்தின் கண்ணே, ஒவ்வொரு காலையும் கிழக்கில் ப்ரகாசமாய் உதிக்கிறாய், தூய்மையினும் தூய்மையானவனே, நான் நூறாண்டுகள் வாழ்ந்து தினமும் உன்னைக் காணும் பேற்றைப் பெற என்னை வாழ்த்துவாயாக! மகிழ்ச்சியும் திருப்தியும் அடைய என்னை வாழ்த்துவாயாக! நற்செய்திகளையே கேட்கவும் எப்போதும் வெற்றி அடையவும் வறியோர்க்கு உதவின நிறைவான உணர்வைப் பெறவும் என்னை வாழ்த்துவாயாக! நன்மையும் சிறப்பும் அடைய என்னை வாழ்த்துமாறு நான் ப்ரார்த்தனை செய்கிறேன்.

இவ்வுலகில் அனைத்தையும் நிகழச் செய்பவனும், மகிழ்ச்சியையும், வெற்றியையும் அளிப்பவனுமான சூரிய தேவனை மக்கள் தினமும் வணங்குகின்றனர். ஒவ்வொருவரும் இதே போல் வணங்க முனிவர்கள் விரும்புகிறார்கள். இந்த முத்திரை சூரியனின் கண் என்றும் பரவலாக அழைக்ககப்படுகிறது.

## 18. மஹாபினிஷகரமாண முத்திரை

### செய்முறை

இளவரசர் சித்தார்த்தர் அனைத்தையும் துறந்து போதி மரத்தடியில் அமர்ந்து ஆண்டுகள் பல தவம் செய்து இறுதியில் ஞானம் பெற்று புத்தரானார். அவர் அமர்ந்திருந்த நிலையே மஹாபினிஷகரமாண முத்திரை எனப்படுகிறது.

மாபெரும் ஞானியான புத்தரின் சிலைகளிலும் சித்திரங்களிலும் அவர் இந்நிலையில் அமர்ந்திருப்பதைக் காணலாம்.

## 19. காளி முத்திரை

### செய்முறை

புற உலகிலிருந்தும் அதன் நடவடிக்கைகளிலிருந்தும் விலகியிருத்தலால் பஞ்சேந்திரியங்களை முழுவதுமாக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கும் சிறந்த யோகிகள் இதயத்தின் செயல்பாடு, இரத்த ஓட்டம், நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாடுகள், குடல்கள், சிறுநீரகங்கள், சுருங்கக் கூறின் உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பையும் நிறுத்தி இறந்தது போல் காட்சியளிப்பர். இந்த சிறப்பான முத்திரை காளி முத்திரை எனப்படும்.

கடுங்குளிர் காலத்தில் சில விலங்குகள் தங்கள் உடலின் வெளிப்புறத்தில் ஒரு உறையை உருவாக்கி, இது போல வாழ்ந்து பின் சரியான பருவத்தில் தங்கள் சாதாரண செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்புகின்றன. இதேபோல ஒரு யோகியும் பிற உயிர்கள் செய்யும் சாதாரண செயல்பாடுகளையும் நிறுத்துகிறார். ஆனால் இந்த உறுப்புகள் உட்புறம் விழிப்பு நிலையிலும் சக்தியுடனும் விளங்குகின்றன.

தற்காலத்தில் இதுபோல ஒரு சாதகரைக் காண்பது அரிது. சில யோக ஆசிரியர்கள் அரிய புத்தகங்களிலிருந்தும் சாஸ்திரங்களிலிருந்தும் கண்டறிந்து இதுபோன்ற சில முத்திரைகளைப் பற்றி விளக்கியுள்ளனர். அவர்களுள் ஸ்ரீ யோகேந்த்ரஜி மஹராஜ், தமது நூலில் நரம்புதசைச் செயல்பாடுகளைக் கட்டுக்குள் கொண்டுவரும் 12 வெவ்வேறு முறைகளையும் சில முத்திரைகளையும் விளக்கியுள்ளார். ஸ்வாமி குவலயானந்தாஜி மஹராஜ் யோகத்தைப் பற்றிய தனது புத்தகத்தில் இது போன்ற 5 முத்திரைகளைப் பற்றிய விவரங்களை அளித்துள்ளார். அப்புத்தகத்தில் சில முத்திரைகளைப் பற்றிய அரிய விளக்கங்களை அளித்து அவற்றை நமக்கு நன்கு தெரிந்த சிம்மாசனத்தில் பயன்படுத்துகிறார். அவர் இந்த முத்திரையைச் செய்யும் போது தாடைகளையும் நாக்கையும் எவ்வாறு வைத்திருப்பது என்பதை விளக்குகிறார்.

ஸ்வாமி சத்யானந்த சரஸ்வதிஜி மஹாராஜ் அவரது புத்தகத்தில் இது போன்ற 6 முத்திரைகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார். இது போன்ற முத்திரைகளுள் சிலவான காளி முத்திரை, காகாசந்த்ர

முத்திரை, புஜங்கினி முத்திரை மற்றும் கேசாரி முத்திரை ஆகியவை முன்னரே இப்புத்தகத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

## 20. ஷாம்பவி முத்திரை

### செய்முறை

தியானம் செய்வதற்கு ஷாம்பவி முத்திரை மிகவும் பயனுள்ளதாகும். இம்முத்திரையைச் செய்யும் போது புருவங்களுக்கிடையிலுள்ள ஆக்ஞா சக்கரத்தில் நம் கருத்தை ஊன்றி நம் சோ ஹம் (அது நானேதான்) எனப்படும் தனிப்பட்ட ஆற்றலில் மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிடுகிறோம்.

## 21. நபோ முத்திரை

### செய்முறை

தியானத்தின் போது நாக்கை மடித்து நாக்கின் நுனியால் மேலண்ணத்தைத் தொடுவதே நபோ முத்திரை ஆகும். இது அண்ணத்தின் மேலுள்ள பிட்யூட்டரி சுரப்பியைத் தூண்டுகிறது. இச்சுரப்பி பிற சுரப்பிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் முக்கியமான சுரப்பியாகும்.

## 22. மஹாமேத முத்திரை

### செய்முறை

பந்தத்ரயா முத்திரையைச் செய்யும் போது வெளிப்புற கும்பக அல்லது ஸ்தம்பக நிலையே மஹாமேத முத்திரை என்று ஸ்வாமி சத்யானந்தாஜி மஹாராஜ் குறிப்பிட்டுள்ளதை நாம் முன்னரே அறிவோம்.

அத்தியாயம்

# 6 பூஜை முத்திரைகள்

## 1. சாஸ்த்ரிய முத்திரைகள்

நமது பழங்கால முனிவர்கள் ஆண்டாண்டுகளாக ஆத்மசாதனை புரிந்தனர். அவர்களது விடா முயற்சியால் அறிவியல் மற்றும் ஆன்மீக வடிவங்களையும் குறியீட்டு இரகசியங்களையும் கொண்ட நான்கு புனித மஹா வித்தைகளை (அறிவியல்) நமக்கு அளித்துள்ளனர். அவற்றுள் முதன்மையானது யோக சாஸ்திரம், இரண்டாவது மந்திர சாஸ்திரம், மூன்றாவது தந்திர சாஸ்திரம், நான்காவது யந்திர சாஸ்திரம் ஆகும். இந்த நால்வகை விஞ்ஞானங்களும் ஒன்றுக்கொன்று துணையாக இருப்பதோடு ஒன்றையொன்று ஈர்ப்பனவாகவும் உள்ளன.

நமது உணர்ச்சிகளை, தொடர்ந்த அர்ப்பணிப்புள்ள முயற்சிகளால் உருமாற்றி அவற்றை வியத்தகு உயரங்களுக்கு நம்மால் எடுத்துச்செல்ல முடியும் என்பதனை நமது முனிவர்கள் உணர்த்தியுள்ளனர். இவை அவர்களது அனுபவங்களின் பலன்களாகும்.

- புனிதமுனி பதஞ்சலி நமக்கு யோகசாஸ்திரத்தை அளித்துள்ளார். அதிலுள்ள, 'அத யோகானுசாசனம்' என்னும் சூத்திரம், 'ஒரு சாதகர் தன் குருவின் வழிகாட்டுதலினாலும் தனது சொந்த முயற்சி, ஒழுக்கம் மற்றும் விடாமுயற்சி ஆகியவற்றாலும் யோகத்தின் வாயிலாக, தன்னை அறிதல் என்னும் நிலையை அடையமுடியும்' என்பதை நமக்குக் கூறுகிறது. யோக சாஸ்திரம் அஷ்டாங்க யோகம் மற்றும் ஹட யோகம் என்னும் கிளைகளை உடையதாகக் கருதலாம்.
- தந்திர சாஸ்திரத்தில் இரண்டு பிரிவுகள் உள்ளன. முதல் பிரிவு எண்ணற்ற இரகசியப் பொருள்களைக் கொண்ட 'அறிவு'

பற்றியதாகும். இரண்டாவது பிரிவு வெற்றி பெறுவதற்குரிய இரகசிய வழிகளை உள்ளடக்கியதாகும். முதல் பிரிவு பாலுணர்வு பற்றிய அறிவியலையும் இரண்டாவது பிரிவு அதற்கு எதிரான விஷயங்களைப் பற்றியும் குறிப்பிடுகிறது. இவற்றைப் பற்றிய அறிவை ஒரு குரு மூலமாகவே பெறமுடியும். நேர்மையாக, எவ்விதக் குறையுமின்றி இவற்றைப் பயன்படுத்தினால் விரும்பிய பலன்களை அடையலாம். ஏதாவது ஒன்று இதில் தவறானால், சாதகர் பாதிக்கப்படுவது நிச்சயம்.

- மந்திர சாஸ்திரத்தையும் யந்திர சாஸ்திரத்தையும் ஒரு குருவின் தீட்சையால் மட்டுமே கற்றுத்தெளிய இயலும். தனிப்பட்ட முறையில் இரகசியமாக அளிக்கப்படும் இந்த தீட்சையே பயிற்சியில் முழுமையைக் கொடுக்கும். இவை ஆன்மீக கணிதம், வடிவியல் மற்றும் இயற்கணிதம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளன. தீட்சை பெற்றவரால் மட்டுமே ஆன்மீக உச்சத்தை அடைய முடியும்.

இந்நான்கு பிரிவுகளும், எளிய புரிதலுக்காக அதிவிஞ்ஞான முத்திரைகளுடன் அளிக்கப்பட்டுள்ளன. அர்ப்பணிப்புடன் பயிற்சி செய்தால் மட்டுமே ஒரு சாதகர் அதிகபட்ச பலன்களை அடைவார்.

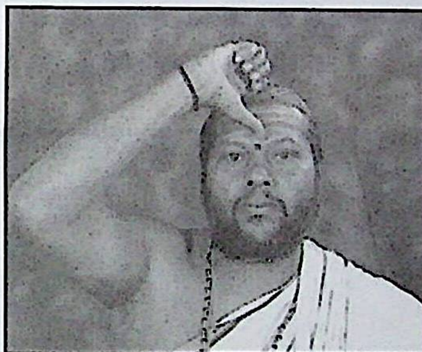
ஒரு சாதகர் தாம் பெற்ற ஆற்றலைத் தவறாகப் பயன்படுத்தினால் குரு அவ்வித்தைகளைத் திரும்பப் பெற்றுக் கொண்டு சாதகரைத் தண்டிக்க முடியும். நமது இலக்கியங்களில் இது போன்ற சில நிகழ்வுகளை நாம் காணலாம்.

இந்த நான்கு பிரிவுகளையும் கற்றுத் தேர்ந்த ஒருவரால் ஆன்மீக உச்சத்தை அடைய முடியும். அவரால் ஒரு சமுதாயத்துக்கு ஆன்மீகத் தலைமையை அளித்து மக்களைத் துன்பங்களிலிருந்து விடுதலை பெறச் செய்யவும் முடியும். நமது முனிவர்கள் இதனைத்தான் நமக்குச் செய்து நம்மைச் சரியான திசையில் வழிநடத்தி வந்தனர். மனித குலச் சேவைக்காக அளிக்கப்பட்டுள்ள வழிமுறைகளையும் பாதச் சுவடுகளையும் சாதகர்கள் பின்பற்றுவார்கள் என்பதே அவர்கள் நமக்கு அளிக்கும் செய்தி.

# 1. சாஸ்த்ரிய முத்திரைகள்

## படத் திரட்டு

கீழ்க்காணும் சிறப்பு முத்திரைகளைச் செயல்விளக்கம் காட்டியவர்கள் கல்கேரி ஸ்ரீஸ்ரீ சங்கர மடத்தின் ஆச்சார்யரான காலஞ்சென்ற வேத பிரம்ம ஸ்ரீ தந்த்ரி சுப்பநரசிம்மபட்டர் அவர்களும் செளபாக்யவதி குமாரி சிந்துஸ்ரீ அவர்களும் ஆவர்.



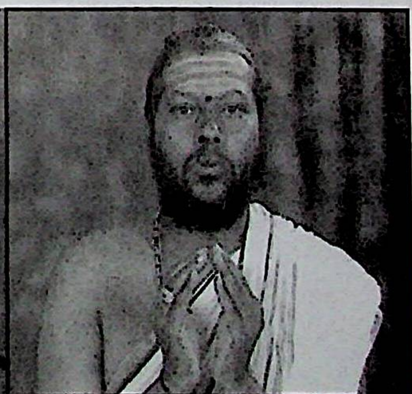
1. நேத்ர முத்திரை



2. அக்னி ப்ரகார முத்திரை



3. யோக சம்புட முத்திரை



4. கும்ப முத்திரை



5. சம்ஹார முத்திரை



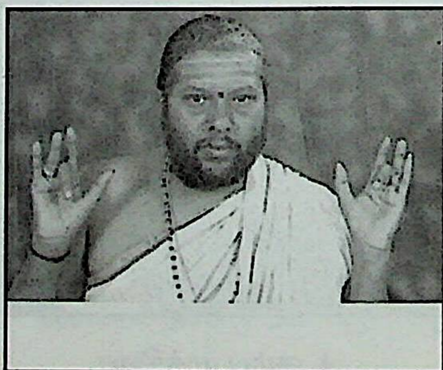
6. ப்ரம்ம முத்திரை



7. தத்துவ ஞான முத்திரை



8. க்ராஸ முத்திரை



9. ந்யாஸ முத்திரை



10. ஜய முத்திரை



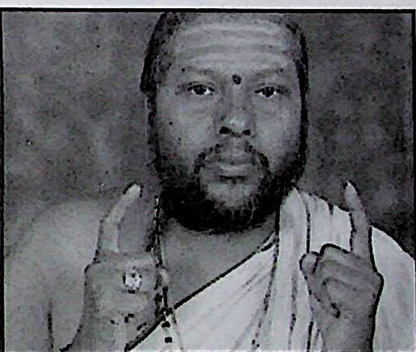
11. ப்ரார்த்தனை முத்திரை



12. தீப முத்திரை



13. ஹோம முத்திரை
(சுகார முத்திரை)



14. ப்ரதிமா முத்திரை



15. விஷ்ணு முத்திரை



16. ஸ்ரீவத்ச முத்திரை



*17.* கௌஸ்தூப முத்திரை



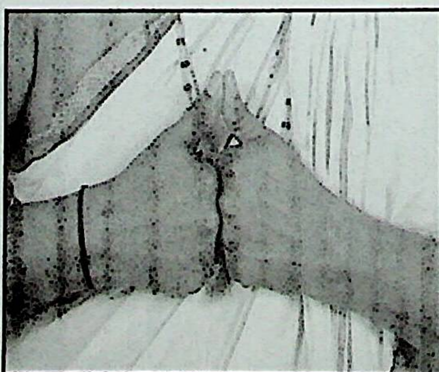
*18.* சங்கபத்மாநிதி முத்திரை



*19.* ப்ரணாம முத்திரை



*20.* கல்கி முத்திரை



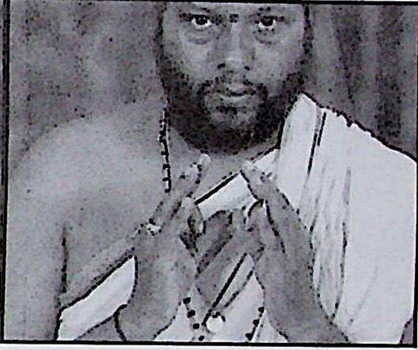
*21.* ருத்ர முத்திரை



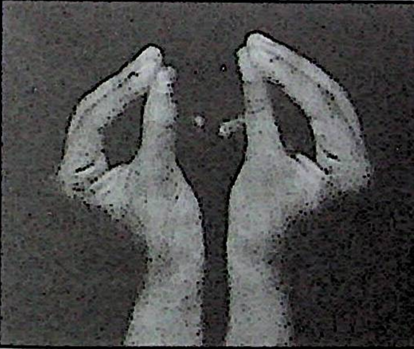
*22.* ததியன்ன முத்திரை



23. அப்யயன்ன முத்திரை



24. பாகவத முத்திரை 1



25. பாகவத முத்திரை 2



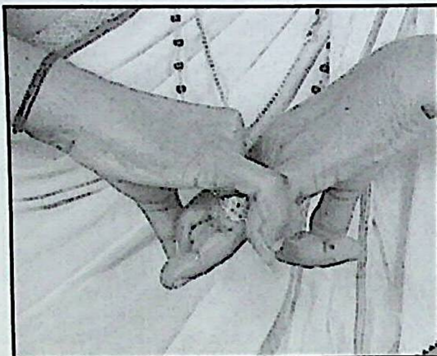
26. வராக முத்திரை



27. ஆவாஹன முத்திரை



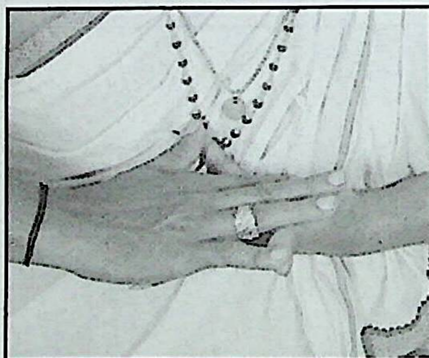
28. சுரபி முத்திரை



29. ஆனந்த முத்திரை



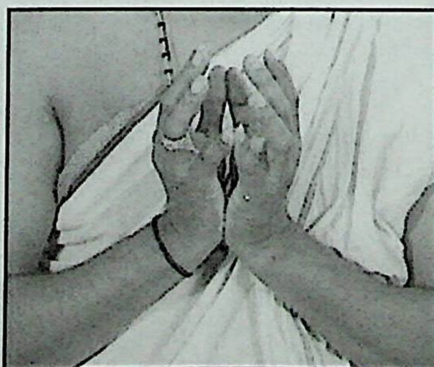
30. சங்கு முத்திரை



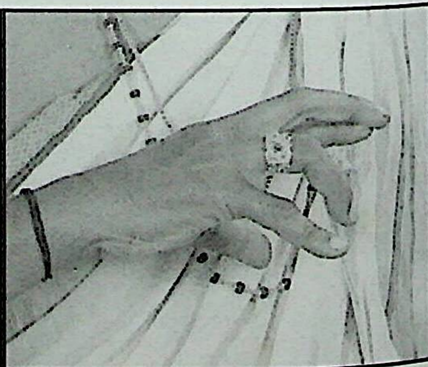
31. சக்ர முத்திரை



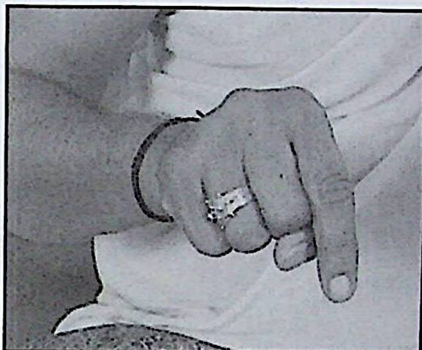
32. கத முத்திரை 1



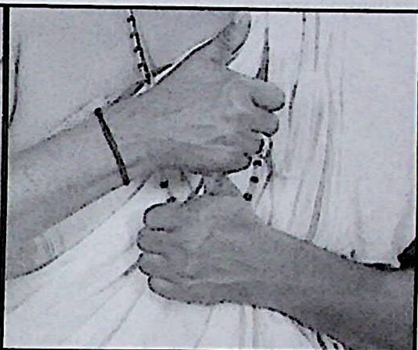
33.பத்ம (கமல) முத்திரை



34. சப முத்திரை 1



35. பலி முத்திரை



36. முசல முத்திரை



37. ப்ரத்யும்ன முத்திரை



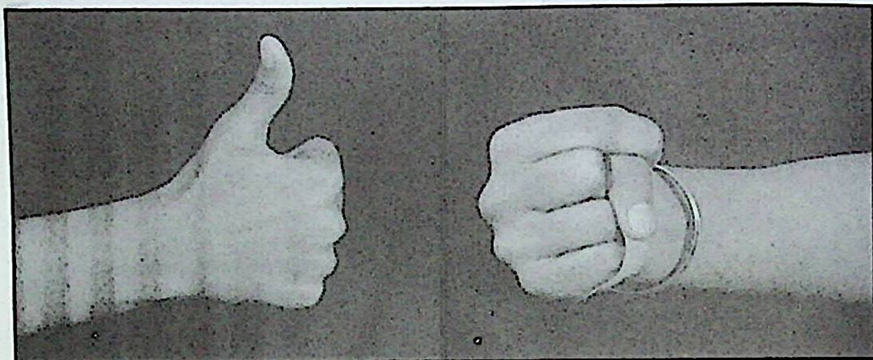
38. ஆகர்ஷண முத்திரை



39. கிருஷ்ண முத்திரை

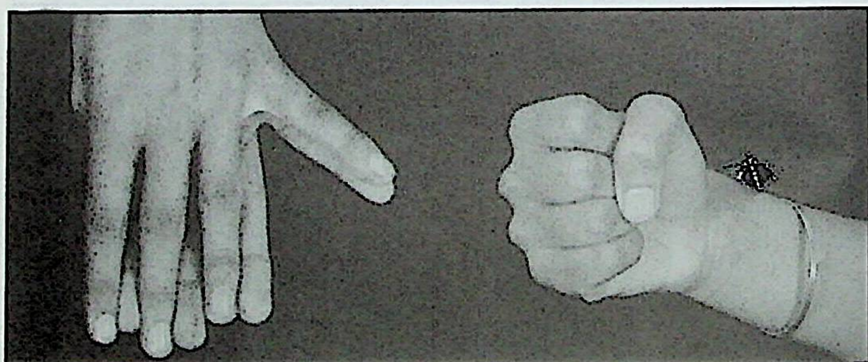


40. தர்க்ஷய முத்திரை



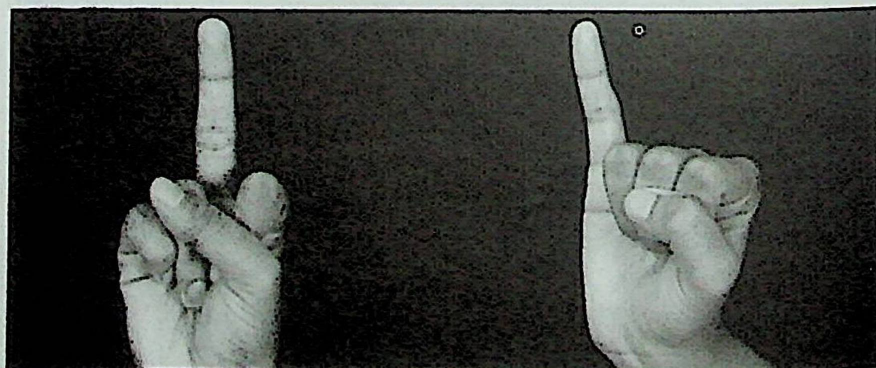
41. ந்ருஸிம்ஹ முத்திரை

42. கட்க முத்திரை



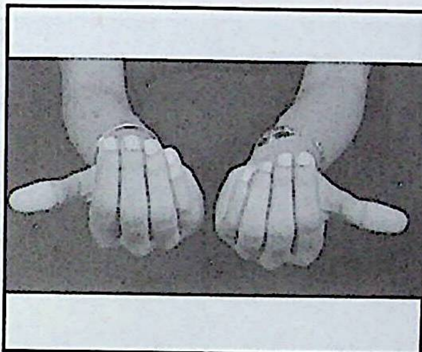
43. வனமாலா முத்திரை

44. முஷ்டி முத்திரை

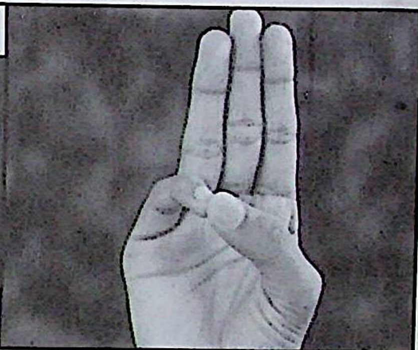


45. புஷ்ப முத்திரை 1

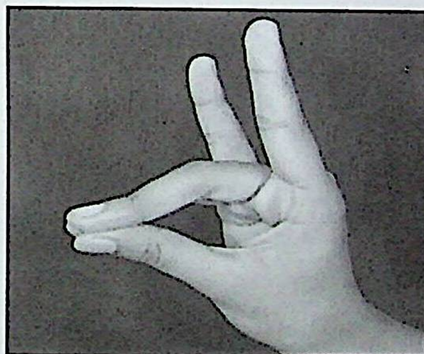
46. கக முத்திரை 2



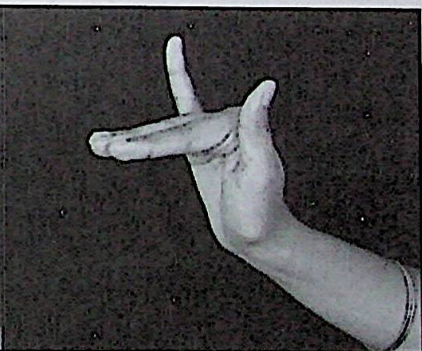
*47.* யான முத்திரை



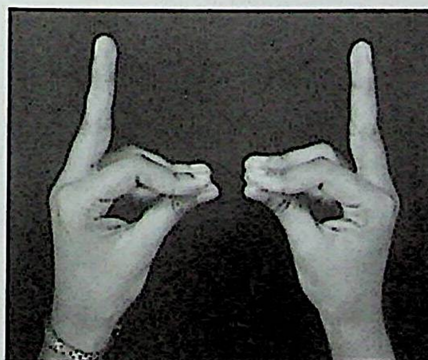
*48.* தூப முத்திரை *1*



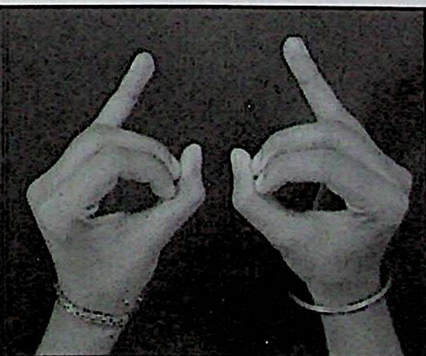
*49.* ஹோம முத்திரை



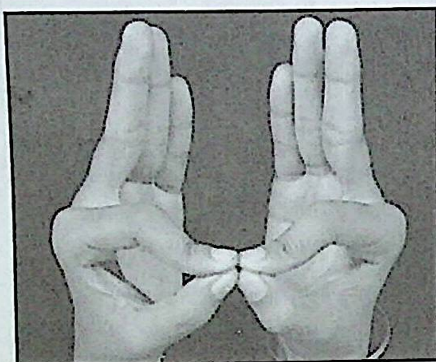
*50.* பாஷ முத்திரை



*51.* ஜய முத்திரை



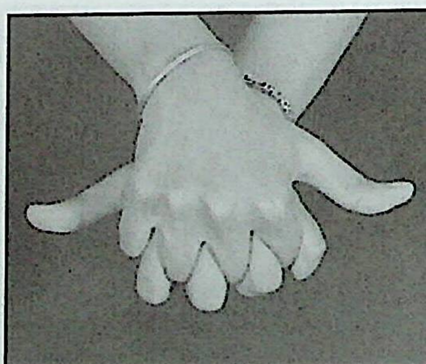
*52.* சந்தா முத்திரை



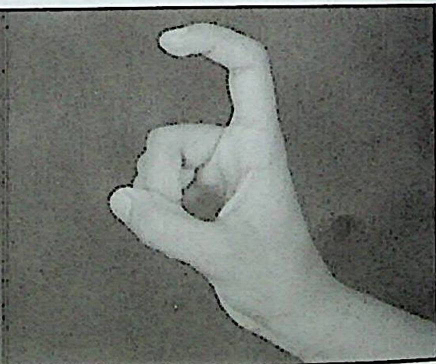
53. கங்கா யமுனா முத்திரை



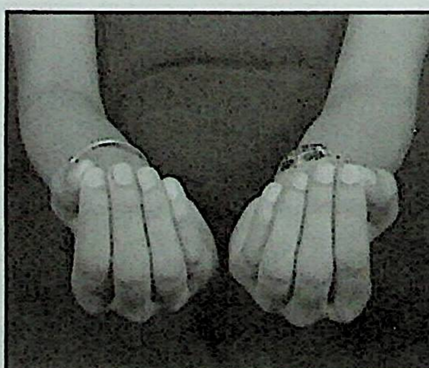
54. க்ஷீராப்தி முத்திரை



55. மத்ஸ்ய முத்திரை



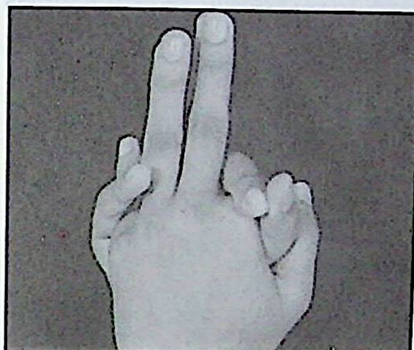
56. அங்குச முத்திரை



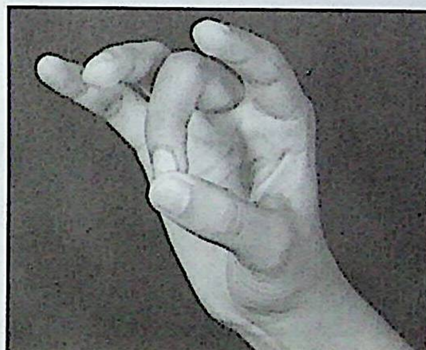
57. சன்னிதி முத்திரை

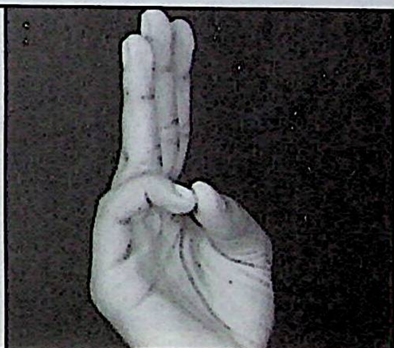


58. சூர்மகலங்கி முத்திரை

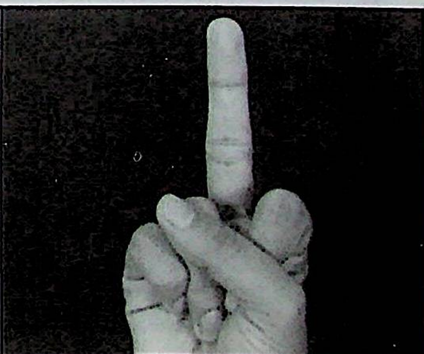

59. விஷ்ணு முத்திரை

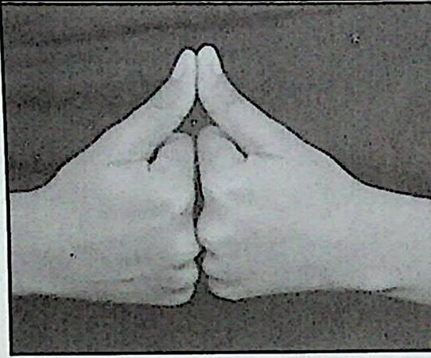

60. முசல முத்திரை


61. ஆகர்ஷண முத்திரை

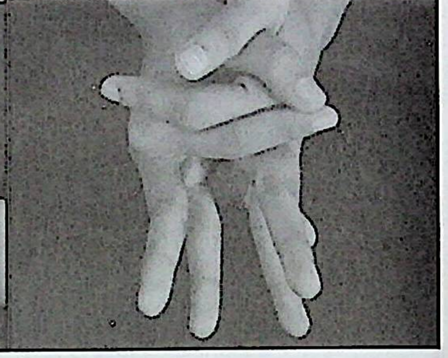

62. தூப முத்திரை 2


63. ஆஸ்த்ர முத்திரை

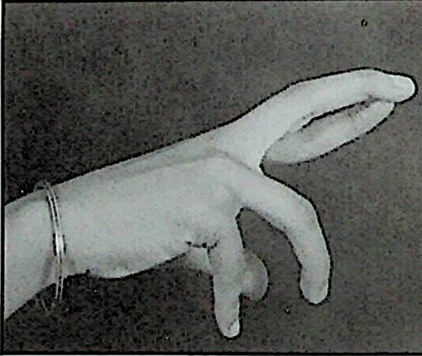

64. யக்ஞோபவீத முத்திரை



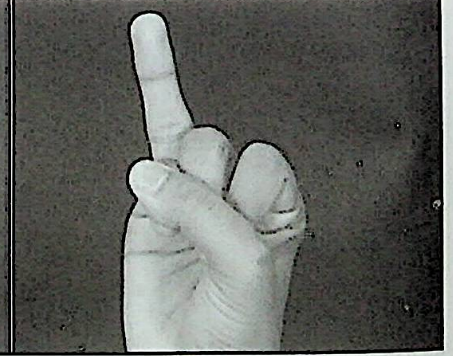
*65. காலகர்ணிகா முத்திரை*



*66. விஷ்ணு முத்திரை 2*



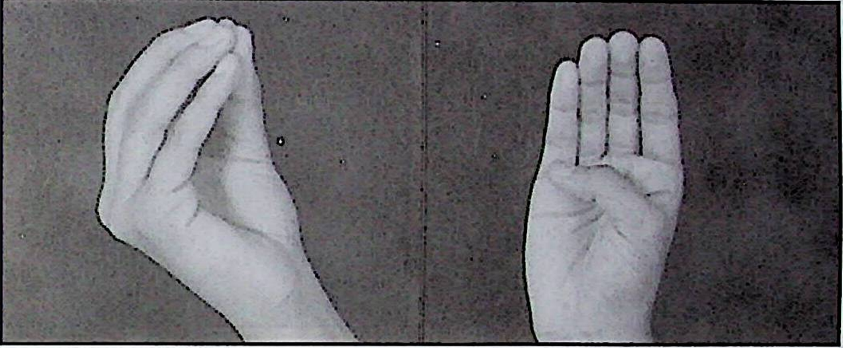
*67. சப முத்திரை 2*



*68. புஷ்ப முத்திரை 2*

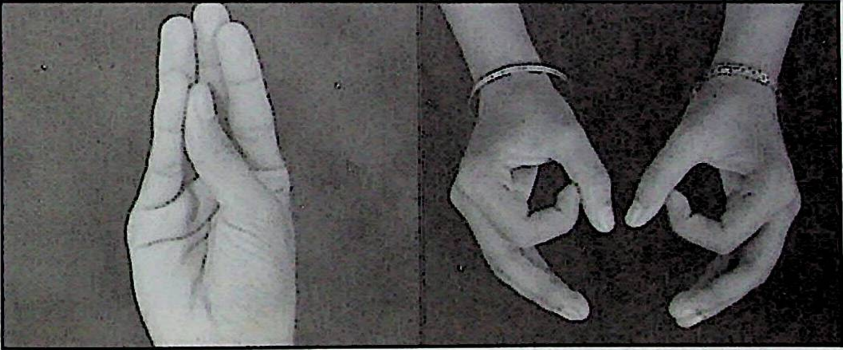


*69. ஸ்நான முத்திரை*



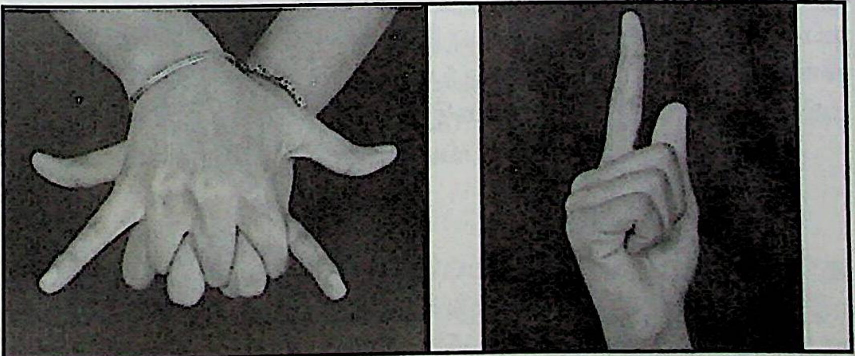
*70.* சத்ய முத்திரை

*71.* தத்துவ முத்திரை



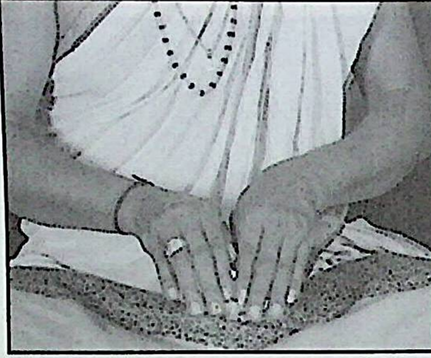
*72.* அர்த்தயோனி முத்திரை

*73.* வனமாலிகா முத்திரை

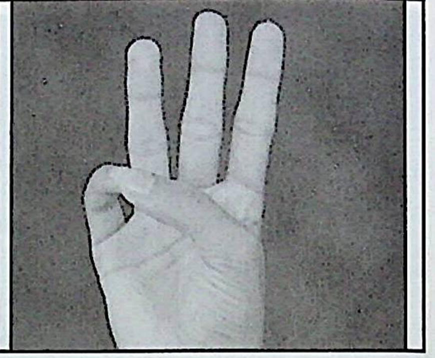


*74.* பத்மகோஷ முத்திரை

*75.* அவகுந்தனா முத்திரை



76. சம்ஸ்தாபனி முத்திரை



77. திரிசூல முத்திரை



78. கபால முத்திரை



79. கருட முத்திரை



80. யோனி முத்திரை



81. யோக சம்புட முத்திரை

## 2. பூஜை முத்திரைகள்

### 1. நமஸ்கார முத்திரை

**பின்புலம்**



நம் புனித பூமியாம் பாரதத்தில் அனைவருக்கும் தெரிந்த ஒரு முத்திரை நமஸ்கார முத்திரையாகும். சனாதன இந்து தர்மத்தைப் பின்பற்றும் ஒவ்வொருவரும் பெரியவர்கள், தெரிந்தவர்கள் மற்றும் தெரியாதவர்களை மரியாதையுடன் பார்க்கின்றனர். இதுவே நமது சிறந்த பழமை வாய்ந்த இந்து கலாச்சாரத்தின் அடிப்படையாகும். நாம் பிறரைப் பார்க்கும்போது கைகளை மடக்கி வரவேற்கிறோம். இந்த முத்திரை நமது நாகரீகமும் கலாச்சாரமும் தோன்றிய காலத்திலிருந்தே இருந்து வந்திருக்கின்றது. நாம் பிறரைப் பார்க்கும்போது நமஸ்காரத்துடன் நட்போடு பேசுவது தெரியாதவர்களைக் கூட நண்பர்களாக்கிவிடும். இந்த சிறப்பான முத்திரை நட்புக்கு வித்தாகிறது. நமது பாரதத்தில் நம் வாழ்வு மற்றும் கலாச்சாரத்தின் பிரிக்க முடியாத அங்கமாக இது விளங்குகிறது.

**செய்முறை**

இரு கைகளையும் மடக்கி பத்து விரல்களும் இணையுமமாறு செய்து இரு கட்டைவிரல்களும் இதயத்துக்கு அருகில் இருக்கும்படி வைக்கவேண்டும். முட்டியிலிருந்து மணிக்கட்டு வரையிலான முன்னங்கைப் பகுதிகள் பூமிக்கு இணையாக இருத்தல் வேண்டும். கைகள் ஒன்றையொன்று அழுத்தும்படி நிற்க வேண்டும்.

**காலம்**

இந்த முத்திரைக்குக் குறிப்பிட்ட காலம் கிடையாது. காலையில் நாம் படுக்கையிலிருந்து எழுந்தவுடன் இரு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றோடொன்று தேய்த்து, அதனால் உருவாகும் வெப்பத்தால் பஞ்ச பூதங்களைக் குறிக்கும் விரல்களைச்

செயலூக்கம் பெறச் செய்து உள்ளங்கைகளை நம் முகத்தின் மீது வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் முகத்திலுள்ள ஐந்து உணர் உறுப்புகளும் சக்தி பெறும். இதனைச் செய்யும்போது

**கராக்ரே வசதே லக்ஷ்மி, கரமத்யே சரஸ்வதி |**
**கரமூலே ஸ்திதே கௌரி, ப்ரபாதே கரதர்ஷனம் ||**

என்னும் ஸ்லோகத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்.

**பொருள் :** செல்வத்தின் கடவுளான லட்சுமி விரல்களின் நுனியில் இருக்கிறாள்; கல்வியின் கடவுளான சரஸ்வதி உள்ளங்கையின் நடுவில் இருக்கிறாள்; உடல் மற்றும் மன பலத்தின் கடவுளான கௌரி அல்லது துர்க்கை உள்ளங்கையின மூலப்பகுதியில் இருக்கிறாள். நமது கையிலுள்ள இந்த தேவிகளை நினைத்து அவர்களுக்கு நம் வணக்கத்தைத் தெரிவிப்பது நமது கடமையாகும்.

அதிகாலையில் கைகளைத் தேய்த்து நமது முகத்தில் வைப்பதால் நமக்குள் அளப்பரிய ஆற்றல் தோன்றும். அதிகாலையில் நம் கைகளில் ஏற்படும் வெப்பம் நமது முகத்திலுள்ள ஐந்து உணர் உறுப்புகளுக்குச் சக்தியூட்டும். மேலும் இச்செயல் நமது கைகளிலுள்ள பஞ்சபூதங்கள் அல்லது பஞ்ச தத்துவங்களுக்கு ஆற்றல் அளிக்கும்.

நமது கைகளே சக்தி தேவதைகள் குடியிருக்கும் இடமாகும். அதனால், நாம் காலையில் முதலில் அவர்களுக்கு வணக்கம் செலுத்தி, கைகளைக் குவித்துக் கடவுளை வணங்கி அந்த நாளின் வேலையைத் தொடங்குகிறோம். அதன் பிறகு நாம் பூஜை செய்து, பெரியவர்களின் ஆசீர்வாதங்களைப் பெற்று நமது நண்பர்களுக்கும், உடன் பணிபுரிபவர்களுக்கும், நம்மைக் காண வருபவர்களுக்கும் மற்றும் அந்த நாள் முழுவதும் நாம் உறங்கச் செல்லும் வரை அனைவருக்கும் வணக்கம் சொல்லுகிறோம்.

உறங்கச் செல்லும்போது, வணக்கத்துடன் சில மஹாபுருஷர்களை நினைத்துப் பார்க்கிறோம். அவர்களது பெயர்கள் கீழ்க்காணும் ஸ்லோகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

**ராமம் ஸ்கந்தம் ஹனுமந்தம் வைனதேயம் வ்ருகோதரம் |**
**சயனே யஹ ஸ்மரேன் நித்யம் துஸ்வப்னம் தஸ்யநஸ்யதி ||**

**பொருள் :** காலை முதல் மாலை வரை நாம் பல்வேறு எண்ணங்கள் மற்றும் நேர்மறை, எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் கொண்ட மக்களோடு தொடர்பிலிருக்கிறோம். நாம் உறங்கும்போது பல்வேறு எதிர்மறை சக்திகள் நம்மைத் தொந்தரவு செய்யாமலிருப்பதற்காக நாம் இந்த ஸ்லோகத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்.

நாம் ஸ்ரீராமர், சுப்ரமணியர், ஹனுமன், கருடன் மற்றும் பீமன் ஆகிய மஹாபுருஷர்களை எண்ணிப் பார்த்து அவர்களுக்கு நமஸ்கார முத்திரையால் மரியாதை செலுத்தினால் நமது உறக்கம் தீய கனவுகளால் தொந்தரவடையாது என்பது உணரப்பட்டும் நிறுவப்பட்டும் உள்ளது. இந்த ஐந்து மஹாபுருஷர்கள் முன்னால் கிடந்து வணங்கி நமது அன்றைய நாளின் வேலைகளுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கிறோம்.

**பலன்கள்**

நமஸ்கார முத்திரையைச் செய்வதால் நமது கைவிரல்களில் உள்ள பஞ்ச தத்துவங்கள் தூண்டப்படுகின்றன. இது நம் உடலுக்கும் மனதுக்கும் அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் தந்து அன்றைய நாள் வேலைகளைச் செய்ய நம்மை ஊக்குவிக்கிறது.

நாம் இரு கைகளையும் ஒன்றாகச் சேர்க்கும் போது, மின்காந்த ஆற்றல் நமது கைகளிலிலிருந்து உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் பரவுகளிறது. முதலில் அது மூளைக்குச் சென்று பின் பிற பகுதிகளுக்குப் பரவி நமக்குச் சக்தியளிக்கிறது.

நாம் பெரியவர்களுக்கு நமஸ்காரம் செய்யும் போது, அவர்களின் ஆசீர்வாத முத்திரையின் மூலம் நேர்மறை சக்திகள் அவர்களிடமிருந்து நம்மை அடைந்து நம உடல் முழுவதும் பரவுகின்றன.

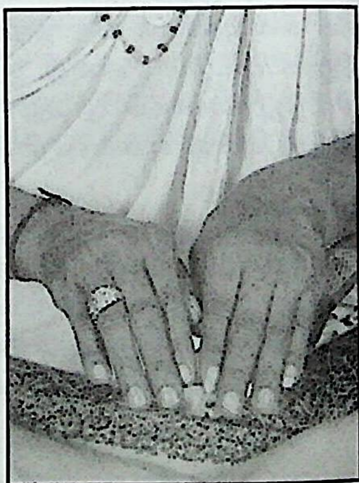
நாம் பெரியவர்களுக்கும் கடவுளர்களுக்கும் நமஸ்காரம் செய்யும் பொழுது நாம் பெறும் நேர்மறை மற்றும் ஆனந்த உணர்வை எவராலும் விளக்க இயலாது. அது உள்ளார்ந்து உணரப்பட மட்டுமே கூடியது.

பல காரணங்களால் நமக்குத் தலைவலி ஏற்படுகிறது. நமஸ்கார முத்திரையைச் செய்து அதே நிலையில் ஐந்து நிமிடங்கள் இருந்தால் நாம் தலைவலியிலிருந்து விடுபடலாம்.

நாம் பெரியவர்களின் காலடியில் கிடந்து வணங்கும் போது, நாம் உடலைத் தரையில் படுக்கை வசமாக இருக்குமாறு கிடத்தி நமது எட்டு அங்கங்களையும் (உடலின் பகுதிகள்) தரையில் படுமாறு செய்கிறோம். இது 'சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம்' எனப்படும். நாம் பெரியவர்களின் முன்பு சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் செய்யும் போது கைகளைக் கூப்பி, வலது கையால் அவர்களின் வலது காலையும், இடது கையால் இடது காலையும் தொடவேண்டும். இதுவே, பெரியவர்களிடம் ஆசீர்வாதம் பெறும் சரியான முறையாகும். இதன் மூலம், மின்சாரம் பாய்வது போல நேர்மறைச் சக்திகள் நம்மீது பாயும்.

## 2. ஆசீர்வாத முத்திரை

### பின்புலம்



இம்முத்திரை நமஸ்கார முத்திரைக்கு அடுத்த நிலையாகும். நம்மை விட வயதில் இளையோர் நமது ஆசீர்வாதத்தை நாடும் போது நாம் நமது இருகைகளையும் அவர்களது தலைமீது வைத்து ஆசீர்வாத முத்திரையைச் செய்கிறோம். இது காலம் காலமாக நம்மை வந்தடைந்துள்ள வழக்கமாகும்.

நாம் இவ்வாறு ஆசிர்வதிக்கும் போது நம் விரல்களிலுள்ள அதிர்வலைகளால் பஞ்ச தத்துவங்களும் பாயத்துவங்கும். ஆசீர்வாத முத்திரையைச் செய்யும் போது நம் மன ஆற்றலால் பிறரை வாழ்த்துகிறோம். இது விஞ்ஞானப் பூர்வமாகவும், ஆன்மீக நோக்கிலும் இருவருக்குமே பயனளிக்கக் கூடியது. முன்பே விளக்கியவாறு ஆசீர்வாத முத்திரையால் நம்மை விடப் பெரியவர்களிடமிருந்து அவர்களது விரல்கள் வழியே நேர்மறை ஆற்றல் அலைகள் நம் மீது பாயும்.

## 3. சுரபி முத்திரை

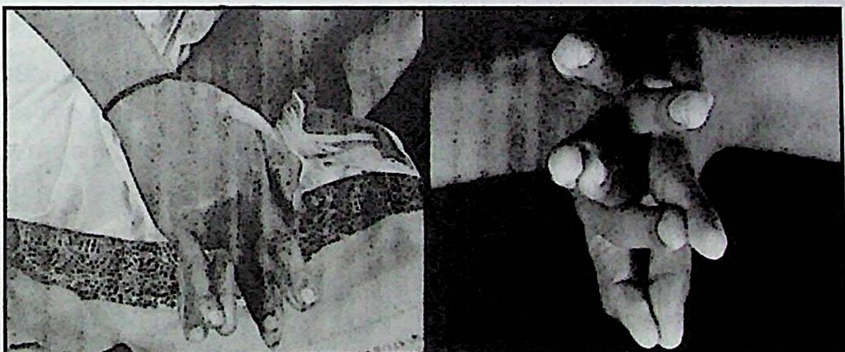
### பின்புலம்

தேவலோகத்தில் வாழும் பசுவான காமதேனு என்னும் கோமாதாவின் மகள் சுரபி. தன் தாயைப் போலவே சுரபியும் நாம்

விரும்பியவற்றை அளிப்பவள். அவள் மிகவும் புனிதமானவளும் கூட. தனது தாயைப் போல அவளும் தனது மடியிலிருந்து அமுதத்தைச் சுரக்கிறாள். இந்த சுரபி முத்திரையில் நமது கைவிரல்களை சுரபியின் நான்கு மடிகளைப் போல அமைக்க வேண்டும்.

## செய்முறை

நமஸ்கார முத்திரையில் செய்வது போல இரண்டு கைகளின் நான்கு விரல்களையும் ஒன்றோடொன்று சேர்க்கவும். கட்டை விரல்களை ஒன்றாக்க வேண்டியதில்லை. வலது நடுவிரலை இடது ஆள்காட்டி விரலுடனும் இடது நடுவிரலை வலது ஆள்காட்டி விரலுடனும் சேர்க்கவும். பின்னர், வலது மோதிர விரலை இடது சுண்டு விரலுடனும் இடது மோதிர விரலை வலது சுண்டு விரலுடனும் சேர்க்கவும். இவ்வாறு செய்யும் போது நமது கைகளை ஒரு பசுவின் மடியைப் போலத் தோன்றும். இதுவே சுரபி முத்திரையாகும்.



## பலன்கள்

ஆள்காட்டி விரலின் வாயு தத்துவமும், நடுவிரலின் ஆகாயத் தத்துவமும் ஒன்று சேர்வதால் நெஞ்சு எரிச்சல், கீல்வாதம் மற்றும் வாத நோயால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் தீர்க்கப்படுகின்றன.

அதுபோல சுண்டு விரலின் நீர் தத்துவமும் மோதிர விரலின் நிலத் தத்துவமும் இணைவதால் உடலில் பித்தத்தால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை இம்முத்திரை குணமாக்குகிறது. நெருப்பின் குறியீடுகளான கட்டை விரல்கள் ஒன்று சேராமல் இருப்பதால் உடல் வெப்ப நிலையைச் சீராக வைக்க உதவுகிறது. இம்முத்திரையால் அமிலத்தன்மை குறைந்து நெஞ்சு எரிச்சல் குணமாகும்.

எட்டு விரல்கள் ஒன்றாகச் சேர்வதால் உடலின் பல நரம்பு மையங்கள் தூண்டடப்படுகின்றன. குறிப்பாக, சிறுநீரகங்களுக்கு அருகிலுள்ள அட்ரீனல் சுரப்பி, மூளைக்கருகிலுள்ள பீனியல் மற்றும் பிட்யூட்டரி சுரப்பிகள் ஆகியவை தூண்டடப்படுகின்றன.

சுரபி முத்திரை நமது மனதிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இது சிந்திக்கும் ஆற்றலை அதிகரிப்பதோடு படைப்பாற்றலையும் மலரச் செய்கிறது. சுரபி என்னும் இம்முத்திரையின் பொருளுக்கு ஏற்றாற்போல் நமது ஆசைகளை நிறைவேற்றவும் இது உதவுகிறது.

நம் மனம் அலைபாய்ந்தபடியே இருக்கும். மனதை ஒருநிலைப் படுத்த சுரபி முத்திரையைச் செய்யும் போது கட்டை விரல்களை ஆள்காட்டி விரலின் அடிப்பகுதியைத் தொடுமாறு வைக்கலாம்.

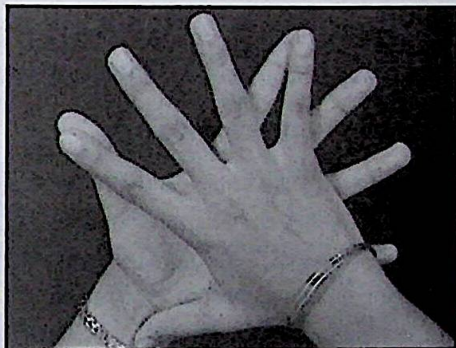
ஆகாயத் தத்துவம் நமக்கு அமைதியை அளிக்கும். எனவே சுரபி முத்திரையைச் செய்யும் போது கட்டை விரல்களால் நடுவிரல்களின் அடிப்பாகத்தைத் தொட்டால் நமக்கு மன அமைதி கிடைக்கும்.

சுரபி முத்திரையைச் செய்யும் போது உடலில் எரிச்சல் உண்டாக வாய்ப்புள்ளதால் கட்டை விரலின் நுனியால் சுண்டு விரல்களின் அடிப்பாகத்தைத் தொட முயலவும். இது சற்றுக் கடினமானதாக இருப்பினும் முயற்சி செய்வதால் செய்ய இயலும். நீர்த் தத்துவம் நமது உடலில் ஏற்படும் எரிச்சலைக் குறைக்கும்.

பூஜை செய்யும் போது நாம் கடவுளுக்குப் படையல் அளிக்கிறோம். அப்போது நாம் சுரபி முத்திரையைச் செய்ய வேண்டும். சுரபியின் மடியிலிருந்து அமுதம் பாய்வது போல், நாம் பக்தியோடு கடவுளுக்கு அளிக்கும் நைவேத்யம் பாய வேண்டும் என்பதை உணர்த்தும் குறியீடே சுரபி முத்திரையாகும். பூஜையின் போது இம்முத்திரையை நாம் செய்யாவிட்டால் கடவுள் நாம் அளிப்பதை ஏற்றுக் கொள்வதில்லை என்று நம்பப்படுகிறது.

விரல்களின் சிக்கலான வடிவத்தின் காரணமாக, விரல்களிலிருந்து வெளியாகும் கதிர்களின் ஆற்றல் படையல் மீது செயல்பட்டு நாம் அதனைப் பிரசாதமாக உண்ணும் போது நமக்கு நன்மையை ஏற்படுத்தும். அப்படிப்பட்ட பிரசாதத்தை உண்டால் இயற்கையாக நம் ஆற்றல் அதிகரிக்கும் என்று கூறப்படுகிறது. பூஜையின் போது, இந்த முத்திரையைக் கொண்டு நைவேத்யம் செய்வது அறிவியல் ரீதியாகவும் ஆன்மிக ரீதியாகவும் விளைவை ஏற்படுத்தும்.

## 4. சக்ர முத்திரை



### பின்புலம்

இறைவனுக்குப் பூஜை செய்யும் போது செய்யப்பட வேண்டிய ஒரு முத்திரை சக்ர முத்திரையாகும். இறைவனின் வலது கையில் காணப்படும் சுதர்சனச் சக்ரம் ஆயுதங்களில் மிகவும் வலிமையுடையது ஆகும். சாஸ்திரங்களில் இந்தச் சக்ரம் இறைவனின் கிரியா சக்தி என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

இறைவனுக்கு பக்தியுடன் பூஜை அளிக்கும் போது நமக்கு எவ்விதத் தடைகளும் வரக்கூடாது. தீய சக்திகளைத் துரத்துவதற்காக பூஜையின் போது நாம் இம்முத்திரையைச் செய்ய வேண்டும்.

### செய்முறை

வலது உள்ளங்கையை இடது உள்ளங்கை மேல் வைக்கவும். வலது ஆள்காட்டி விரலை இடது கட்டை விரலின் மீதும் வலது சுண்டு விரலை இடது ஆள்காட்டி விரலின் மீதும் வைத்து உள்ளங்கைகளை அழுத்தவும். இதுவே சக்ர முத்திரை ஆகும்.

வலது ஆள்காட்டி விரல் இடது கட்டை விரலையும் வலது சுண்டு விரல் இடது ஆள்காட்டி விரலையும் தொடுவதால் நெருப்பு, வாயு மற்றும் நீர் தத்துவங்கள் இணைந்து உடல் முழுவதிலும் ஆற்றலைப் பரப்புகின்றன. மேலும் உள்ளங்கைகளை அழுத்தும் போது கையிலுள்ள ஆற்றல் புள்ளிகள் தூண்டப்பட்டு இக்கதிர்களால் ஏற்படும் ஒளிப்படலம் (ஆரா) வலுவடைகிறது.

இந்தச் சக்கரத்தின் பெருமையைப் புகழும் மந்திரம் ஒன்று உள்லது. இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்தும் போது இம்மந்திரத்தை நாம் உச்சரிக்க வேண்டும்.

**ஸ்புரத் சஹஸ்ரர சிகாதிதீவ்ரம் |**
**சுதர்ஸனம் பாஸ்கர கோடிதுல்யம் ||**
**சுரத்விஷாம் ப்ராணவினாச விஷ்ணோ |**
**சக்ரம் சதாஹம் சரணம் ப்ரபத்யே ||**

பூஜையின் போது சக்ர முத்திரையைச் செய்வது ஆன்மீக ரீதியாகவும், அறிவியல் ரீதியாகவும் பயனுள்ளதாகும்.

**5. சங்கு முத்திரை**



இந்த முத்திரை நோய்களை குணப்படுத்தும் வழிகளில் ஒன்றாகக் குறிப்பிடப்படுகிறது. விஷ்ணு பகவானின் நான்கு கரங்களில் ஒரு கரத்தில் சங்கு இருப்பதை நாம் கண்டுள்ளோம். இது புனிதத் தன்மை மற்றும் தூய்மையின் குறியீடாகும். சமஸ்கிருதத்தில் 'சம்' என்றால் மகிழ்ச்சி 'க' காரணமாய் இருப்பது அல்லது ஆகாயம் என்பதைக் குறிக்கும். 'சங்கு' தேவர்கள், மனிதர்கள், யக்ஷர்கள், கின்னரர்கள் மற்றும் கிம்புருஷர்களுக்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கக் கூடியதாகும். எல்லா சுபநிகழ்வுகளின் போதும் சங்கு முழங்கப்படுகிறது. போருக்கு முன் எழுப்பும் அப்புனித ஒலி எதிரிகளின் முதுகுத் தண்டில் அச்ச அலைகளைப் பரப்பும். இதனை மஹாபாரதப் போரின் துவக்கத்தில் நாம் காணலாம். பகவத் கீதையில் இது சங்கநாதம் எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

சங்கு, வலம்புரிச் சங்கு, இடம்புரிச் சங்கு என இரு வகைப்படும். வலம்புரிச் சங்கு மிகவும் அரிதானது. பூஜை முறையில் இதற்கு ஒரு தனிச்சிறந்த இடம் உண்டு. சங்கின் மூலம் அபிஷேகம் செய்வது புனிதமாகக் கருதப்படுகிறது. அதர்வண வேதத்தில் சங்கைப் பற்றி விளக்கும் சங்கு சுக்தம் எனப்படும் புகழ்மிக்க சாஸ்திரம் உள்ளது.

சங்குகள் அவற்றின் உருவம், வடிவம் மற்றும் எடைக்கேற்ப ப்ராமண, க்ஷத்ரிய, வைஸ்ய, சூத்திர, சஞ்சக சங்குகள் என வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. கணேச, தேவி மற்றும் விஷ்ணு சங்குகள் என வேறொரு வகைப்பாடும் உண்டு. நம்மிடம் சங்கு இல்லையெனில் நாம் சங்கு முத்திரையைச் செய்து வலிமை பெறலாம். சங்கின் சிறப்பைப் போற்றும் ஒரு ஸ்லோகம் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. (இந்த முத்திரையைப் பற்றிய விளக்கங்களை சிகிட்சை முத்திரை அத்தியாயத்தில் காணலாம்)

விஷ்ணோர் முகோத்தா நிலபூரிதஸ்ய |
யஸ்ய த்வனிர் தானவ தர்ப ஹந்தா ||
தம் பாஞ்சஜன்யம் சசி கோடி சுப்ரம் |
சங்கம் சதாஹம் சரணம் ப்ரபத்யே ||

## 6. கதை முத்திரை



கதை, விஷ்ணு பகவானின் நான்கு ஆயுதங்களுள் ஒன்றாகும். தீய சக்திகளையும், எதிர் மறை சக்திகளையும் அழிப்பதில் கதை பெரும் பங்கு வகிக்கிறது.

### செய்முறை

இரண்டு கைகளையும் இணைத்து, நடுவிரல்களைத் தவிர மற்ற விரல்களை ஒன்றோடொன்று பின்னி இருக்குமாறு வைக்கவும். நடு விரல்கள் ஆகாயத் தத்துவத்தைக் குறிக்கும். நடுவிரல்களை நேராக நீட்டவும். இதுவே கதை முத்திரையாகும்.

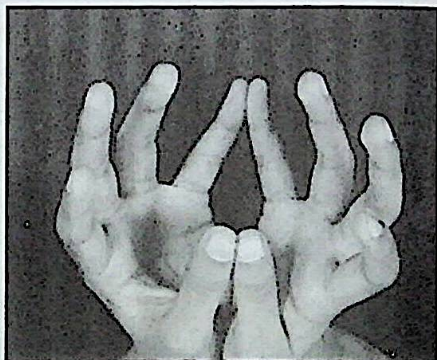
### பலன்கள்

பூஜையின் போது கதை முத்திரையைச் செய்வது உங்கள் ஆற்றலை அதிகரிக்கும். வாயு தத்துவத்தைக் குறிக்கும் ஆள்காட்டி விரல்கள் மடிக்கப்பட்டுள்ளதால் அவை உடலில் வாயு ஆற்றலைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. நடு விரல்கள் ஆகாயத் தத்துவத்தைக் குறிப்பதால் அவை உடலில் அதிக அளவு ஆகாயச் சக்தி இருந்தால் அதனைச் சமனாக்குகின்றன. மீதமுள்ள நெருப்பு, நிலம் மற்றும் நீர் தத்துவங்களைக் குறிக்கும் விரல்கள் பின்னப்பட்டுள்ளதால் அவை உடலில் மின் சக்தியை அதிகரிக்கின்றன.

நமது பூஜை முறையின் பிரிக்க முடியாத அங்கமாக இம்முத்திரை விளங்குகிறது. அறிவியல் மற்றும் ஆன்மீகப் புலங்களில் முன்னேற்றம் பெற இம்முத்திரை உதவுகிறது. கதை முத்திரையின் பெருமையை உணர்த்தும் ஸ்லோகம் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

ஹிரண்மயீம் மேருசமான சாராம் |
கௌமோதகீம் தைத்யகுலைக ஹந்த்ரீம் ||
வைகுண்ட வாமாக்ரகராபிம்ருஷ்டாம் |
கதாம் சதாஹம் சரணம் ப்ரபத்யே ||

## 7. பத்ம முத்திரை



பத்மம் என்றால் தாமரை என்று பொருள். நீரில் வளரும் தாமரை தூய்மையானதாகவும், புனிதமானதாகவும் கருதப் படுகிறது. ஏதாவ்து ஒரு வகையில் இது ஒவ்வொரு ஆண், பெண் கடவுளுடனும் தொடர்பு படுத்தப்பட்டுள்ளது. படைக்கும் கடவுளான ப்ரம்மா, லக்ஷ்மி மற்றும் பல கடவுள்கள் தாமரை மலரில் வீற்றிருக்கின்றனர்.

### செய்முறை

இரு உள்ளங்கைகளையும் இணைக்கவும். மலரும் தாமரையைப் போன்ற வடிவில் விரல்களை அமைக்கவும். இதுவே பத்ம முத்திரை என்றழைக்கப்படுகிறது.

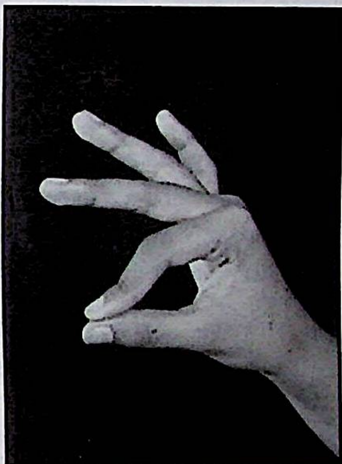
### பலன்கள்

தூய்மையின் குறியீடான பத்ம முத்திரை பூஜையின் போது செய்யப்படுகிறது. இது, ஏதாவது ஒன்றைக் கொடுக்கும் ஆசையைக் குறிக்கிறது.

இம்முத்திரையில் நீர் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் இரண்டு சுண்டு விரல்கள் இணைந்துள்ளன. அதே போல் நெருப்பு தத்துவத்தைக் குறிக்கும் இரண்டு கட்டை விரல்களும் இணைந்துள்ளன. நமது மனதில் உள்ள அழுக்கு, நீரால் கழுவப்பட்டு, தீய எண்ணங்கள் நெருப்பால் எரிக்கப்பட்டு நாம் உடலாலும், மனதாலும் தூய்மையாக்கப்படுவதை இம்முத்திரை குறிக்கிறது.

## 8. கண்ட (மணி) முத்திரை

### செய்முறை



இது சின்முத்திரையைப் போன்றதாகும். ஆள்காட்டி விரல் கட்டை விரலைத் தொடுமாறு செய்து மற்ற மூன்று விரல்களைப் படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் வைக்கவும். இது கண்ட முத்திரை (மணி முத்திரை) எனப்படும்.

### பலன்கள்

பூஜைக்கு முன்போ நல்ல காரியம் நடைபெறுவதற்கு முன்போ இந்த முத்திரையைச் செய்து 'ஓம்' என உச்சரிக்க வேண்டும். இது, அப சப்தங்கள் நம்மைத் தொந்தரவு செய்யாமலிருக்க உதவுகிறது. மணி ஓசையே எந்தவொரு செயலின் தொடக்கமாகவும் முடிவாகவும் உள்ளது. பள்ளி, கல்லூரி மற்றும் அலுவலகம் ஆகிய இடங்களில் மணியின் ஓசை தவிர்க்க இயலாதது. மேலும் இது ஒழுங்கின் குறியீடாகவும் உள்ளது.

## 9. ஆவாஹனி முத்திரை

### செய்முறை



இரு கைகளையும் ஒன்றாகக் கொண்டு வந்து உள்ளங்கைகளை ஒரு கோப்பை போல் அமைத்து இதயத்தின் அருகில் வைக்கவும். இதுவே ஆவாஹனி முத்திரை ஆகும்.

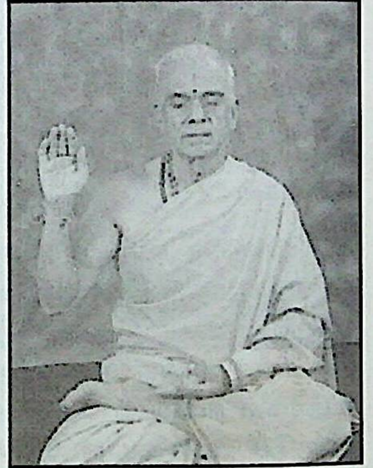
### பலன்கள்

பூஜையின் போது கடவுளை அழைக்கும் போது வலிமையையும், ஆற்றலையும் குறிக்கும் விதத்தில், சரியான அதிர்வுகளை உருவாக்கும்

மந்திரங்களுடன் இம்முத்திரை செய்யப்படுகிறது. இதனால் பக்தர் தாம் அழைக்கும் கடவுளின் இருப்பை உணர்ந்து மகிழ்ச்சியும் திருப்தியும் அடைகிறார்.

## 10. அபய முத்திரை

### செய்முறை



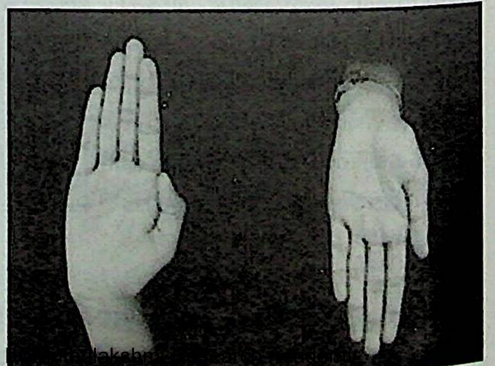
வலது கையைத் தோள் வரை உயர்த்தி, விரல்களை ஒன்றாக்கி கோப்பை வடிவில் வைக்கவும். இதுவே அபயமுத்திரை ஆகும்.

எல்லா ஆண், பெண் கடவுள் சிலைகளிலும் நாம் இந்த அபய முத்திரையைக் காணலாம். முனிவர்கள், சன்யாசிகள் மற்றும் பெரியவர்கள் பிறரை வாழ்த்தும் போது அபய முத்திரையச் செய்கிறார்கள். இது பக்தர்களுக்கும், நம்புவோர்க்கும் பாதுகாப்பையும், ஆசீர்வாதத்தையும் தருவதைக் குறிக்கிறது.

இது வாழ்த்து பெறுபவர்க்கு மன வலிமையைத் தருகிறது. இது வாழ்த்து பெறுபவரை வலிமையுள்ளவராய் ஆக்கி அவருக்கு மன அமைதியைத் தரும்.

## 11. வரத அபய முத்திரை

### செய்முறையும் பயனும்



இடது கையின் விரல்களை ஒன்றாக்கி, கையைக் கீழ் நோக்கி இருக்குமாறு செய்யவும். இது வரத முத்திரை ஆகும். (படத்தில் வலப்பக்கத்தில் காட்டியுள்ளது போல் செய்யவும்) இதே போன்ற

விந்யாசத்தை (அமைப்பை) வலது கையில் செய்து விரல்களை மேல்நோக்கி இருக்கும்படி வைத்தால் அது அபய முத்திரை ஆகும். குறிப்பாக, திருப்பதி வெங்கடாசல பதியை அபய முத்திரையிலும் அலமேலு தேவியை வரத முத்திரையிலும் காணலாம். அவர்கள் பக்தர்களின் பாதுகாவலர்களாகக் கருதப்படுகின்றனர்.

இந்த முத்திரை நலத்தைத் தருவதோடு ஒருவரின் ஆசைகளையும் நிறைவேற்றும். இது பிறருக்காக வேண்டிக் கொள்வதையும் உணர்த்துகிறது.

## 12. புஷ்ப புட முத்திரை

### செய்முறையும் பயனும்



இரு உள்ளங்கைகளையும் கோப்பை போல் குழித்து ஒன்றாக முன்புறம் நீட்டவும். இதுவே புஷ்ப புட முத்திரை ஆகும். பூஜையின் போது மலர்களை அர்ப்பணிக்கவும் நாட்டியத்திலும் இம்முத்திரை பயன்படுத்தப்படுகிறது.

ஏதாவதொன்றைக் காணிக்கையாக அளிப்பதை இம்முத்திரை குறிக்கிறது. கடவுளுக்கு மலர்களைக் காணிக்கையாக்கும் போது நாம் இவ்வடிவத்தைப் ப்யன்படுத்துகிறோம். ஒருவரின் இதயத் தாமரையைக் (இதய மலரை) கடவுளுக்குக் காணிக்கையாக்குவதை இது குறிக்கிறது. சந்தியாவந்தனத்தின் போது சூரியக்கடவுளுக்கு அர்க்யம் (புனிதநீர்) அளிக்க இம்முத்திரையை நாம் பயன்படுத்துகிறோம்.

எதிர்மறை உணர்ச்சிகளிலிருந்து விடுபட்டு நல்ல எண்ணங்களைப் பெறவும் அண்டத்திலிருந்து ஆற்றலைப் பெறவும் இம்முத்திரை பயன்படுகிறது.

## 13. முகுள முத்திரை

### செய்முறையும் பயனும்



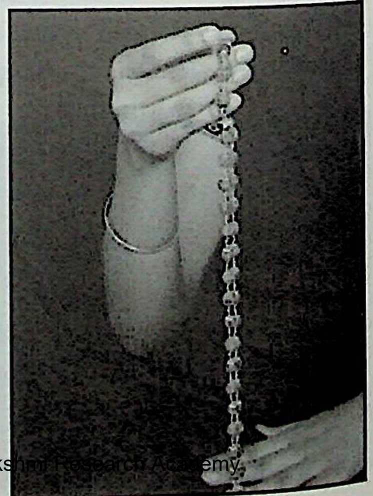
வலக்கையின் எல்லா விரல்களையும் ஒன்றாகக் கொண்டு வந்து அவை நுனியில் தொட்டிருக்குமாறு வைக்கவும். இது முகுள முத்திரை எனப்படும். இது ஒரு மலரின் மொட்டைப் போலக் காணப்படும். இது நம் இதயத்தையே இறைவனுக்கு அளிப்பதன் குறியீடாகும். இந்த முத்திரையை இதயத்தின் அருகில் வைக்கவும்.

உடலில் வலி உள்ள போது, இந்த முத்திரையால் வலி உள்ள இடத்தில் தொட்டால் நமக்கு நிவாரணம் கிடைக்கும்.

ஐந்து விரல்களும் ஒன்றாகச் சேரும் போது நமது கையிலிருந்து தோன்றும் மின்காந்த ஆற்றல் உடலையும் மனதையும் சமநிலையில் வைத்திருக்கப் பெருமளவில் உதவும். ஒருவரின் தேவைக்கேற்ப ஒரு நாளைக்கு 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் வரை இம்முத்திரையைச் செய்யலாம்.

## 14. ஜப முத்திரை

### செய்முறையும் பயனும்



தேவ தேவிகளின் பெயர்களை உச்சரிப்பது தெய்வீக ஆற்றலிடம் நம் அன்பைக் காட்டும் ஆன்மீக மற்றும் அறிவியல் பூர்வ வழியாகும், எண்ணுவதற்காக பல்வேறு ஜபமாலைகள் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. விரல்களால் மணிகளை எண்ணும் போது ஆற்றல் உருவாகிறது. தேவையான எண்ணிக்கையில்

விரல்களால் எண்ணி இறைநாமத்தை உச்சரிப்பது புண்ணியத்தின் ஒரு பகுதியைப் பெற அடிப்படையான வழியாகும்.

சங்கு மணிகளால் எண்ணும் போது 100 பங்கும், பவழ மணிகளால் 1000 பங்கும், படிக மணிகளால் 10,000 பங்கும், முத்து மற்றும் துளசி மணிகளால் 1,00,000 பங்கும், பத்மாக்ஷி/ருத்ராக்ஷி மணிகளால் 10,00,000 பங்கும், தங்க மணிகளால் 1,00,00,000 பங்கு புண்ணியம் அல்லது நேர்மறை ஆற்றலும் கிடைக்கும் என்று சாஸ்திரங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது.

மணிகளை நடுவிரலுக்கும் ஆள்காட்டி விரலுக்கும் இடையில் வைத்து எண்ணும்போது இதயத்துக்கு ஆற்றல் அதிகமாகக் கிடைக்கிறது. இதற்குக் காரணம், நடுவிரல் நம் இதயத்தைக் குறிப்பதாகும்.

## 15. சங்கல்ப முத்திரை

### செய்முறை



பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, வலது கையை இடது கை மேல் வைத்து இரு கைகளையும் வலது தொடையில் வைக்கவும். பூஜை உள்ளிட்ட சடங்குகளை முழுப்பலனுடன் செய்ய நாம் எடுக்கும் சபதமே சங்கல்பம். எந்தவொரு நற்காரியத்திலும் இது ஒரு முக்கியமான பகுதியாகும். இந்த முத்திரையை வலது தொடை மேல் வைக்கும் போது உரிய மந்திரத்தை உச்சரிக்கவும். இதுவே சங்கல்ப முத்திரை எனப்படும். இந்த முத்திரையில் இரு கைகளின் பஞ்சபூதக் குறியீடுகள் ஒன்றாக இணைவதால், நம் இலக்கை அடைய இது ஒரு நிச்சயமான வழியாகும்.

நாம் கைகளை லேசாக அழுத்தும் போது உருவாகும் மின்காந்த அதிர்வுகள் நமக்கு அர்ப்பணிப்பு உணர்வு, சுய கட்டுப்பாடு, தீர்மானம் மற்றும் வலிமையை அளித்து நம் இலக்கை அடைய முடியும்.

## 16. மானஸ பூஜை முத்திரைகள்

பொதுவாக நாம் சந்தனம், மலர்கள், ஊதுபத்தியின் நறுமணம், ஆரத்தி அல்லது திருவிளக்கு மற்றும் சில பொருட்களை வைத்து 'பஞ்ச பூஜை' என்னும் பூஜையைச் செய்கிறோம். இப்பூஜை மந்திர உச்சரிப்புடன் செய்யப்படுகிறது. ஒவ்வொரு காணிக்கையும் ஒரு 'ந்யாஸம்' மற்றும் 'பீஜ அக்ஷரம்' என்னும் ஒரு புனித ஒலியுடன் துவங்கும். இது கரந்யாஸ முத்திரை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

மேற் சொன்ன பொருட்கள் எதுவும் இல்லாமலேயே, உரிய மந்திரங்கள் மற்றும் முத்திரைகள் மூலம் நாம் இறைவனுக்கு பஞ்ச பூஜையை அளிக்க முடியும். இந்த முறை 'மானஸ பூஜை' எனப்படும். இதன் விபரங்களைக் கீழ்க்கண்டவாறு விளக்கலாம்.

- **'லம்' "ப்ரிதிவ்யாத்மனே நமஹ, கந்தம் சமர்ப்பயாமி"**

  இம்மந்திரத்தைச் சொல்லும் போது நெருப்பைக் குறிக்கும் கட்டை விரலால் நிலத்தைக் குறிக்கும் மோதிர விரலின் அடிப்பகுதியிலிருந்து நுனி வரை தடவ வேண்டும். இம்முத்திரையின் மூலம் நமது உடலில் நில (மண்) சக்தியைக் குறிக்கும் சந்தனத்தை நாம் கடவுளுக்கு அளிக்கிறோம்.

- **'ஹம்' "ஆகாஷாத்மனே நமஹ, புஷ்பம் சமர்ப்பயாமி"**

  இம்மந்திரத்தைச் சொல்லும் போது கட்டை விரலால் நடுவிரலை மேல் நோக்கித் தடவ வேண்டும். ஆகாயத் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் நடுவிரல் நமது இதயமலராகிய பூவை இறைவனுக்கு அளிப்பதைக் குறிக்கிறது.

- **'யம்' "வாய்வாத்மனே நமஹ, தூபம் சமர்ப்பயாமி"**

  இம்மந்திரத்தைச் சொல்லும் போது கட்டை விரலால் ஆள்காட்டி விரலை மேல்நோக்கித் தடவ வேண்டும். வாயு தத்துவத்தைக் குறிக்கும் ஆள்காட்டி விரல் நமது உடலிலுள்ள காற்றின் நறுமணத்தைக் குறிக்கிறது. இந்த மந்திரத்தின் மூலம் நாம் இறைவனுக்கு தூபத்தைக் காணிக்கையாக்குகிறோம்.

- 'ரம்' "வன்ஹ்யாத்மனே நமஹ, தீபம் கல்பயாமி"

  இம்மந்திரத்தைச் சொல்லும் போது வாயு தத்துவத்தைக் குறிக்கும் ஆள்காட்டி விரலால் நெருப்புத் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டை விரலை மேல் நோக்கித் தடவ வேண்டும். இதன் மூலம் நமது உடலிலுள்ள நெருப்புத் தத்துவத்தைத் தூண்ட நாம் முயல்கிறோம்; கடவுளுக்கு ஆரத்தியைக் காணிக்கையாக்குகிறோம்.

- 'வம்' "அம்ருதாத்மனே நமஹ, நைவேத்யம் சமர்ப்பயாமி"

  இம்மந்திரத்தைச் சொல்லும் போது நெருப்புத் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டை விரலால் நீர் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் சுண்டு விரலை மேல் நோக்கித் தடவ வேண்டும். இதன் மூலம் நம் உடலிலுள்ள நீர் என்னும் அமுதத்தை இறைவனுக்கு நைவேத்யமாகப் படைக்கிறோம்.

- 'சம்' "சர்வ ப்ரக்ருத்யாத்மனே நமஹ, தாம்பூலம் சமர்ப்பயாமி"

  இவ்வாறு நாம் இறுதியாக நெருப்பைக் குறிக்கும் கட்டை விரலால் நிலத்தைக் குறிக்கும் மோதிர விரலை மேல் நோக்கித் தடவ வேண்டும். மோதிர விரல் இயற்கையைக் குறிப்பதால் நாம் இறைவனுக்கு இம்மந்திரத்தின் மூலம் தாம்பூலத்தை அளிக்கிறோம்.

கடவுளை வணங்கும் போது கூட பஞ்ச பூதங்களைக் குறிக்கும் முத்திரைகளை நாம் பயன்படுத்துவதால் நம் உடலிலுள்ள பஞ்ச தத்துவங்களும் சமநிலைப்படுத்தப் படுகின்றன. பழங்காலந்தொட்டு நம் முன்னோர்கள் பூஜை முத்திரைகளைச் செய்து வந்துள்ளனர். அவர்களுக்கு இவற்றின் பின்புலமான தத்துவங்களும் அறிவியல் நுட்பங்களும் தெரிந்திருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், பரம்பரை பரம்பரையாக இந்த வழக்கத்தைக் கடைபிடித்து வந்து, நீண்ட ஆரோக்யமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்துள்ளனர். பூஜையின் போது இந்த முத்திரைகள் சில கணங்களே செய்யப்பட்டாலும், இவற்றின் பின்னுள்ள தத்துவங்களும் ஆற்றல்களும் தாமாகவும் மின்னல் வேகத்திலும் தங்கள் விளைவைக் கொண்டிருக்கும்.

கேரளாவின் காசர்கோடு பகுதியிலும் கர்நாடகத்தின் கடலோரப் பகுதிகளிலும் பஞ்சபூத தத்துங்களைக் குறிக்கும் கரந்யாஸ

முத்திரைகளை மக்கள் பயன்படுத்துகின்றனர். அவர்கள் அனாமிகா என்றழைக்கப்படும் (மோதிர விரலில்) துவங்கி, பின் கனிஷ்டிகா (சுண்டுவிரல்) அங்குஷ்டா (கட்டைவிரல்) , தர்ஜனி (ஆள்காட்டி விரல்) , மத்யமா (மோதிரவிரல்) ஆகிய விரல்களின் அடி முதல் நுனி வரை முன்பு குறிப்பிட்டவாறு தடவி கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தை உச்சரிக்கின்றனர்.

1. அனாமிகா : 'வம்' 'அபாத்மனா ஜலம் கல்பயாமி" (மோதிர விரல்) நீரைக் காணிக்கையாக்குதல்.

2. மத்யமா : 'ரம்' ''அக்னியாத்மனா தீபம் கல்பயாமி'' (நடு விரல்) ஆரத்தியைக் காணிக்கையாக்குதல்.

3. தர்ஜனி : 'யம்' ''வாய்வாத்மனா தூபம் கல்பயாமி'' (ஆள்காட்டி விரல்) நறுமணத்தைக் காணிக்கையாக்குதல்.

4. அங்குஷ்டா : 'ஹம்' "ஆகாஷாத்மனா புஷ்பம் கல்பயாமி" (கட்டை விரல்) மலர்களைக் காணிக்கையாக்குதல்.

5. கனிஷ்டிகா : 'லம்' "பிரிதிவ்யாத்மனா கந்தம் கல்பயாமி" (சுண்டு விரல்) சந்தனத்தைக் காணிக்கையாக்குதல்.

6. மீண்டும் அனாமிகா : 'வம்' "அம்ருதாத்மனா நைவேத்யம் கல்பயாமி" (மோதிர விரல்) நைவேத்யம் படைத்தல்.

பூஜையின் போது அவர்கள் மோதிர விரலை அனாமிகா நீரைக் குறிக்கவும், நடுவிரலை (மத்யமா) நெருப்பைக் குறிக்கவும், ஆள்காட்டி விரலை வாயு தத்துவத்தைக் குறிக்கவும், சுண்டு விரலை (கனிஷ்டிகா) நிலத் தத்துவத்தைக் குறிக்கவும் பயன்படுத்துகின்றனர். செய்முறையில் இந்த வேறுபாடுகளை நாம் காணமுடியும்.

பீஜ அக்ஷரங்களும் (மூல சப்தங்கள்/எழுத்துக்கள்) மந்திரங்களும் ஒன்றாக இருந்தாலும் அவர்கள் வேறு முறையில் அடிப்படைத் தத்துவங்களை விரல்களோடு தொடர்பு படுத்துகின்றனர். "அப் தேஜோ வாயுராகாஷ பிரிதிவே" என்னும் மந்திரம் பஞ்ச பூதங்களின் பெயர்களைக் குறித்தாலும் விரல்களை அவற்றுடன் தொடர்பு படுத்தும் முறை வேறாக இருப்பதைக் காணமுடிகிறது.

அத்தியாயம்

# 7 காயத்ரி முத்திரைகள்

**பின்புலம்**

சாவித்ரி எனப்படும் பத்தாவது சூரிய சக்தியான சவித்ருவின் அடர்ந்த ஆற்றலைக் கொண்டுள்ள காயத்ரி மந்திரம் விஸ்வாமித்ர முனிவர்க்கு வெளிப்பட்டது. சூர்யநாராயண பகவானால் (சூரிய ஆற்றல்) பக்தர்களுக்கு அருளப்படும் சவித்ரு சக்தியை வழிபடுவதால் நம் நிலையை நாம் அறிவார்ந்த, சிறந்த கலாச்சாரத்தை உடைய மக்களின் (ஆரியர்) நிலைக்கு உயர்த்திக் கொள்ளலாம்.

தொடர்ந்து காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரிப்பதன் மூலம் எல்லையற்ற சூரியநாராயணின் இயற்கை ஆற்றலைப் பெறலாம். இது நம் உடலின் மின்னாற்றலைத் தூண்டுகிறது. உண்மையில் இது காயத்ரி உபாசனா அல்லது சூரியநாராயண வழிபாடு என்றே அழைக்கப்படுகிறது.

நாம், தகுந்த முத்திரைகளுடன் காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரிக்கும் போது பகவானின் சாவித்ரி சக்தியின் மூலம் நமது 'தி (dhi)' சக்தியை உத்வேகப்படுத்த சூரிய நாராயணனிடம் வேண்டுகிறோம். இதுவே இம்மந்திரத்தின் பொருளாகும். வேறு வார்த்தைகளில் கூற வேண்டுமானால் இது சூரிய நாராயணனை வணங்குவதன் சாரமாகும்.

காயத்ரி மந்திரத்தை மத, சாதி, இன, நிற, வயது மற்றும் பால் பேதமின்றி உலகிலுள்ள எவரும் உச்சரித்து ஆற்றலைப் பெறலாம்.

நெருப்பு, வாயு, ஆகாயம், நிலம் மற்றும் நீர் என்னும் பஞ்சபூதங்களால் ஆன மனித உடலை, சூரியநாராயண பகவானிடத்தில் உள்ள சாவித்ரி சக்தியால் பயனுள்ள வாழ்வை வாழத் தயார்படுத்தும் முத்திரை அறிவியல் என்னும் ஆன்மீக வழியாகும். காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரிப்பதால், இந்த எல்லையற்ற சூரிய ஆற்றலை நம் உடலுக்குள் கொண்டு வர முயல்கிறோம்.

காலை மற்றும் மாலை நேர சந்தியாவந்தனத்தின் போது 24 எழுத்துக்களோடு 24 முத்திரைகளையும் செய்து காயத்ரி மந்திரத்தை நாம் உச்சரிக்கிறோம். சூரியனைப் பார்த்து நாம் நின்று கொண்டு இதனை உச்சரிக்கும் போது உருவாகும் ஒலி அலைகள் அல்லது அதிர்வுகள் மின்னாற்றலாக மாற்றப்பட்டு நம் மன ஆற்றலை அதிகரிக்கின்றன. அவை நம் உடலை முழுவதுமாகச் சூழ்கின்றன. 'ஆரோக்யம் ப்ரததாதுநோ தினகரஹ' என்ற மந்திரத்தின் பொருள் 'நம் ஆரோக்யத்துக்கு சூரிய பகவானே முழுப்பொறுப்பு' என்பதாகும். இந்த மந்திரத்தை உரிய முத்திரைகளுடன் உச்சரித்தால் நாம் சூரியநாராயணின் தெய்வீக அருளைப் பெறலாம்.

காலப்போக்கில் இந்த முத்திரைகள் மறக்கப்பட்டு முத்திரைகளின்றி மந்திரம் மட்டுமே உச்சரிக்கப்பட்டு வந்தது. இந்த முத்திரைகளையும் அவற்றைப் பயன்படுத்தும் முறைகளையும் அறிந்த அறிஞர்கள் உலகிலிருந்து மறைந்து வரும் போது, இம் முத்திரைகள் அழிந்து விடுமோ என்று அச்சம் எழுந்திருக்கிறது. நம் மனதின் அடிவானத்திலிருந்து இந்த மஹா விஞ்ஞானம் அழிந்து போவதற்கான எல்லா வாய்ப்புக்களும் உள்ளன. ஏற்கனவே பல சிறந்த கலைகள் அழிந்து விட்டன.

சில அறிஞர்கள் மற்றும் சாஸ்திரங்களின் உதவியுடன் 'காயத்ரி முத்திரை விஞ்ஞானத்தை' மீட்டெடுத்துத் தக்க வைக்கும் சீரிய முயற்சி இந்தப் புத்தகத்தில் செய்யப்பட்டுள்ளது.

தற்காலத்தில், சுறுசுறுப்பான பயன்மிகு வாழ்க்கைக்குத் தேவையான உடல் மின்னாற்றலை யோகிகளாலும், யோக அறிவியல் வல்லுனர்களாலும் தூண்டச் செய்து உடலில் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ள முடியும். இப்படிப்பட்ட யோகிகளின் பாதங்களைப் பிறர் தொடும் போது அத்தகைய மின் அதிர்வுகளை உணர்ந்த நிகழ்வுகள் பலவுண்டு. இந்த அதிர்வுகளே யோகிகளை சிறப்பான ஆற்றல்களுடன் சுறுசுறுப்பாக வைத்துள்ளன. உடலிலுள்ள ஆற்றல் மையங்களில் இத்தகைய ஆற்றல்கள் சேமிக்கப்படுவதால் மூளை அசாதாரண மற்றும் அமானுஷ்ய சக்திகளால் நிரப்பப்படுகிறது. இந்த ஆற்றல்களின் காரணமாகவே யோகிகளின் உடல் (aura) ஆரா எனப்படும் வெளிர் நீல நிற ஒளியால் சூழப்பட்டிருக்கும். இப்படிப்பட்ட மாபெரும் மனிதர்களிடம், சில அனுபவம் வாய்ந்த மக்கள் ஆந்த ஆராவைக் கண்டுணர்ந்திருக்கின்றனர். இவ்வாறு 'தி'

(dhi) சக்தி அப்படிப்பட்ட மக்களை சூழ்ந்து கொள்ளும். அவர்கள் விப்ராக்கள் என்றழைக்கப்படுகின்றனர். இந்த சக்தி புனித காயத்ரி மந்திரத்தை உரிய முத்திரைகளுடன் உச்சரிப்பதாலேயே கிடைக்கும்.

காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரித்து சூரிய பகவானை வேண்டுவது மக்களுக்கு அறிவையும் ஞானத்தையும் தரும். இந்த அசாதாரண சக்தியைப் பெறுவதற்கு ஒருவர் எந்த முதலீடும் செய்யத் தேவையில்லை. ஆனால் இன்று மேற்கத்திய வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுவதன் விளைவாக, பொருள் சார்ந்த இன்பங்களில் மூழ்கியுள்ள மக்கள் இவற்றைக் குருட்டு நம்பிக்கைகள் என்றெண்ணி இந்த அறிவியல் உண்மைகளைப் புரிந்து கொள்ளத் தவறுகின்றனர்.

மௌரிய அரசரான சந்திர குப்தருக்கு, வடமேற்கிலிருந்து இந்தியாவுக்குள் ஊடுருவியவர்களைத் தோற்கடித்து ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இந்து ராஜ்ஜியத்தை நிறுவ உதவிய ஆச்சாரியார் சாணக்கியர் மனம் நொந்து, "நம் சமூகம் அறிவும், நன்மையும் கொண்ட எண்ணற்ற மக்களைக் கொண்டுள்ளது. அவர்களது விளக்கவியலா அமைதியும், செயலற்ற தன்மையும் நமது கலாச்சாரத்தின் இழைகளை அழிக்க முயலும் சில சமூகவிரோத சக்திகளுக்கு ஊக்கமளித்துள்ளது. இந்த பாரத நாடு அழிவின் பாதையில் உள்ளது" என்று கூறினார். நம் நாட்டில் தற்போது நடக்கும் நிகழ்வுகளைப் பார்க்கும் போது சாணக்கியரின் வார்த்தைகள் நிறைய, கசப்பான உண்மைகளைக் கொண்டுள்ளது என அறியலாம்.

குறைந்த பட்சம் இப்போதாவது மேற்கத்தியக் கலாச்சாரத்தால் ஈர்க்கப்பட்டுள்ள நம் மக்களிடையே, அறிவார்ந்தோரின் தலைவர்கள் இந்த அபாயத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி நமது பண்டைய கலாச்சாரத்தையும் அறிவையும் பரப்ப வேண்டும்.

விஸ்வாமித்திர முனிவர் தியான நிலையில் இருந்த போது அவருக்குப் புனித காயத்ரி மந்திரம் வெளிப்படுத்தப்பட்டது. இது, சிறப்பான சில அம்சங்களைக் கொண்ட ஒரு மந்திரமாகும். இது அடிக்கு எட்டு எழுத்துக்களாக மூன்று அடியில் மொத்தம் 24 (சமஸ்கிருத) எழுத்துக்களைக் கொண்டது. ஒவ்வொரு எழுத்தை உச்சரிக்கும் போதும் நம் உடலிலிருந்து உயர் மின்னாற்றலுடன் ஒலி வெளிப்பட்டு, பின் ஒலி அலைகள் உருவாகின்றன. இதுபோன்று குறிப்பிட்ட ஒலியுடைய எழுத்துக்களை ஒரு செய்யுளின் வரியில் இணைப்பது 'சந்தம்' என்று தமிழிலும், சந்தஸ் என்று

சமஸ்கிருதத்திலும் மீட்டர் (metre) என்று ஆங்கிலத்திலும் இலக்கணப் பிரிவில் அழைக்கப்படுகிறது.

உச்சரிக்கப்படும் போது சூரிய பகவானின் 'தி' சக்தியை நமக்கு அளிக்கும் ஒரு மந்திரமாக இது விளங்குகிறது. வேதங்களில் உள்ள ஒவ்வொரு மந்திரமும் நம்மால் கடவுள் என்றழைக்கபடும் ஒவ்வொரு சக்திக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டதாகும். காயத்ரி மந்திரமானது நமக்கு அனைத்தையும் அளிக்கக்கூடிய, கருணையுள்ள, படைப்பின் குறியீடான, மனத குல உபகாரியான, வேதஸ்வரூபிணி, பேரண்டத்தாய், சூரிய ஆற்றல் வடிவான சாவித்ரிக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த மந்திரம் பிரபஞ்ச அன்னையின் குறியீடாகும். அப்பிரபஞ்ச அன்னை கீழ்கண்ட மந்திரத்திலுள்ளவாறு வர்ணிக்கப்படுகிறாள்.

முக்தாவித்ரும ஹேமநீல தவலஹ
ச்சாயோர் முகைஸ்த்ரீக்ஷணைஹி |
யுக்தா இந்துகலா நிபத்தரத்ன மகுடாம்
தத்வார்த்த வர்ணாத்மிகாம் ||
காய்த்ரீம் வரதா அபயாங்குஸ கஸாஸம்
சுப்ராம் கபாலம் கதாம் |
சங்கம் சக்ரமாதாரவிந்த யுகலம் ஹஸ்தைஹி
வஹந்தீம் பஜே ||

எல்லாம் வல்ல இறைவனின் ஆணைப்படி, நம்மால் ஆண், பெண் கடவுள்கள் என அழைக்கப்படும் ஆற்றல்களைப் பெற இதே சந்தத்தில் பல்லாயிரம் மந்திரங்களை முனிவர்கள் உருவாக்கியுள்ளனர். இந்த மந்திரங்களே தெய்வீக ஆற்றலை அழைக்க சரியான வழி என்று கருதப்படுகின்றன.

காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரிப்பது இறை ஆற்றலை அழைக்க மட்டுமல்லாது நம் உடலையும் உள்ளத்தையும் நல்ல நிலையில் வைக்கவும் உதவுகிறது. இக்காரணத்தினால்தான் பல காயத்ரி முத்திரைகளும் உள்ளன.

## ஸ்ரீ விஸ்வாமித்திரர்

விஸ்வாமித்திரர், விஸ்வரதன் அல்லது கௌசிகன் அல்லது கதிராஜன் என்ற பெயர்களால் அழைக்கப்பட்ட ஒரு க்ஷத்ரியராவார். அவர் காசியின் அரசராக இருந்தார். அவர் ரஜோ மற்றும் தமோ

குணங்களைப் பெற்றிருந்தார். அதிர்ஷ்டத்தினால், அவருக்கு ப்ரம்மரிஷி வசிஷ்டரின் தொடர்பு கிடைத்தது. அவர் வசிஷ்டரின் ப்ரம்ம தேஜஸால் ஈர்க்கப்பட்டார். அவர் வசிஷ்டரைப் போல எல்லையற்ற ப்ரம்மதேஜஸ் உடையவராக வர முடிவெடுத்தார். அவர் தனது இந்திரியங்களை அடக்கி, நூற்றுக்கணக்கான தடைகளை வென்று நூறாண்டுகள் தவம் செய்த பின் அனைவராலும் அறியப்பட்ட ப்ரம்ம மஹரிஷியாகி விஸ்வாமித்திரர் என்று அழைக்கப்பட்டார்.

ஒருமுறை முனிவர்களின் சங்கம் ஒன்று கூடியது. விஸ்வாமித்திரரைப் போன்ற தகுதியுடைய ஒரு முனிவரால் மட்டுமே புனிதமாக்கும் வழிமுறையை அல்லது புனிதமற்றதைப் புனிதமாக்கும் வழியைக் கண்டுபிடிக்க முடியும் என்று அவர்கள் அறிந்திருந்தனர். அவர் அந்தப் பணியைச் செய்யக் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டார்.

விஸ்வாமித்திரர் பல்லாண்டுகள் கடுந்தவம் புரிந்தார். அப்போது தயிரைக் கடையும் போது வெளிப்படும் வெண்ணெயைப் போல, சூரிய நாராயண பகவானின் சவித்ர தேஜஸாகிய சாவித்ரியால் ஆனந்த நிலையில் இருந்த விஸ்வாமித்திரருக்கு காயத்ரி மந்திரம் அருளப்பட்டது. அவர் அந்த அரிய மந்திரத்தின் ஆற்றலைச் சோதனை செய்ய விரும்பினார். அவர் காட்டிலிருந்த சில வேட்டுவச் சிறுவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களுக்கு காயத்ரி மந்திரத்தை தீட்சை செய்து அவர்களை நல்வழிப்படுத்தினார். இறுதியில் அவர்கள் உயர்ந்த கலாச்சாரமும் அறிவும் பெற்று ஆரியர்கள் என்னும் நிலையை அடைந்து காயத்ரி எனப்படும் பகவதி சாவித்ரியின் அருளைப் பெற்றனர். பின் முனிவர்களின் கூட்டத்தில் விஸ்வாமித்திரர், அவர்களை நிறுத்தினார். வேட்டுவச் சிறுவர்கள் சிறந்த கலாச்சாரத்தையும் அறிவையும் பெற்ற நபர்களாக மாற்றப்பட்டதைக் கண்டு அனைவரும் மகிழ்ந்தனர்.

அவரது வெற்றியால் விஸ்வாமித்திர முனிவர் மிகவும் மகிழ்ந்தார். முனிவர்களால் அவருக்கு அளிக்கப்பட்ட வேலை வெற்றிகரமாக முடிந்தது. அவரது சோதனையால் பயனடைந்தோரை, முனிவர்களின் கூட்டத்தில் நிறுத்தியதால் அவர் இருமடங்கு மகிழ்ந்தார். பின்னர் பரிஷத் ரிஷி 'க்ருண்வந்தோ விஸ்வமார்யம்', 'முழு உலகத்துக்கும் ஞானத்தை அளிப்போம்' என்ற நோக்கத்தை அந்தக் கூட்டத்தில் உருவாக்கினார். அப்பொழுது முதல், வேதங்களின் புண்ணிய பூமியாம்

பாரதத்தில், வடக்கே இமயம் முதல் தெற்கே ராமேஸ்வரம் வரை அறிவின் நுழைவாயிலாக காயத்ரி மந்திரம் கருதப்பட்டது.

காட்டில் வாழ்ந்தவர்கள் உடலால் வலிமையாக இருந்தனர். காயத்ரி மந்திரம் அவர்களுக்கு மன மற்றும் ஆன்மீக பலத்தை அளித்தது. இந்த மந்திரத்தில் உள்ள 24 ஒலிகளில் (எழுத்துக்கள்-சமஸ்கிருதத்தில்) ஒவ்வொரு ஒலியும் இவ்வுலகம் ஆக்கப்பட்டுள்ள பஞ்ச பூதங்களுள் ஏதாவது ஒரு ஆற்றலை அடிப்படையாகக் கொண்டது. நமது ஒவ்வொரு கையிலும் உள்ள ஐந்து விரல்களும் இந்த ஐந்து தத்துவங்களைக் குறிக்கின்றன. நம் முனிவர்கள் இந்த பஞ்சபூதத் தத்துவங்களைத் தூண்ட கைவிரல் மடிப்புகளை உள்ளடக்கிய வடிவங்கள், வின்யாஸங்கள் மற்றும் நிலைகளைக் கொண்ட 24 காயத்ரி முத்திரைகளை உருவாக்கியதாக நம்பப்படுகிறது. காலப்போக்கில் இந்த காயத்ரி முத்திரைகள் மறக்கப்பட்டு, காயத்ரி மந்திரம் மட்டுமே உச்சரிக்கப்படத் துவங்கியது.

இந்த 24 காயத்ரி முத்திரைகளுள் பஞ்சபூதத் தத்துவங்களின் அடிப்படையில் அமைந்த 17 முத்திரைகள், அவற்றின் தூய ஆற்றலால் உடல் முழுவதுமுள்ள வெவ்வேறு மண்டலங்களோடு தொடர்புடைய நாடி நரம்புகளையும் ஆற்றல் மையங்களையும் தூண்டுகின்றன.

இதே தத்துவத்தைக் கொண்ட மற்ற 7 முத்திரைகள், இறைவனின் தசாவதாரங்களைக் குறிக்கும் மத்ஸ்ய, கூர்ம, வராக, நரசிம்ம எனும் பத்து முத்திரைகளைப் போலவே, உடலின் அனைத்து பகுதிகளுக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டு வந்து உடலுக்கு ஆற்றலையும், மனதுக்கு அமைதியையும் அளித்து உடலைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கும்.

இந்த முத்திரைகளைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதால் எந்தவொரு நபருக்கும் தத்துவ மற்றும் அறிவியல் அறிவு அதிகரிக்கும். ஆதலால் மஹரிஷிகள் யோக, மந்திர, தந்திர, யந்திர சாஸ்திரங்களிலும் நம் அன்றாட வழிபாட்டு முறைகளிலும் பயன்படுத்துவதற்காக நெடிதாய்ந்து பல முத்திரைகளை உருவாக்கியுள்ளனர்.

யோகேஸ்வரர் கிருஷ்ண பகவான், தமது பகவத் கீதையில், “சந்தங்களில் புனிதமானது காயத்ரி. நான்தான் அந்த காயத்ரி” என்று தெளிவாக 10 அத்தியாயம், 35வது ஸ்லோகத்தில் கூறுகிறார்.

“காயத்ரி சந்தஸ்ம்யஹம்”

காயத்ரி மந்திரத்தில் 24 என்னும் எண் சிறப்பான முக்கியத்துவத்தைக் கொண்டுள்ளது. அதில் 24 சிறப்பு அதிர்வுகள் உள்ளன. நமது கலாச்சாரத்தில் நமது முனிவர்கள் 24 அடிப்படைக் கூறுகளை இப்புவியில் கண்டுள்ளனர்.

ஜைன முனிவர்கள் வ்ருஷப தேவர் முதல் மஹாவீரர் வரையிலான 24 தீர்த்தங்கரர்களை வழிபடுகின்றனர்.

நமது சிறந்த மத இலக்கியங்களுள் ஒன்றான ஸ்ரீமத் பாகவதத்தில் பகவான் வேதவ்யாஸர் விஷ்ணு பகவானின் 24 அவதாரங்களைக் குறிப்பிடுகிறார்.

ஆறு தரிசனங்களுள் மிகவும் முக்கியமான சாஸ்திரம் யோகா ஆகும். அதில் அஷ்டாங்க யோகா எனப்படும் எட்டு நிலைகள் உள்ளன. இந்த எல்லா நிலைகளிலும் முத்திரை முக்கியமானதாகும். யோக சாஸ்திரத்தில் முத்திரைகளைப் பற்றித் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டுள்ளது. குறிப்பாக, காயத்ரி மந்திரத்தின் 24 எழுத்துக்களுக்கும் (ஒலிகள்) 24 முத்திரைகள் உள்ளன. கீழ்க்காணும் சமஸ்கிருத ஸ்லோகம் இந்த காயத்ரி முத்திரைகளின் பெயர்களைக் கூறுகிறது.

சுமுகம் சம்புடம்ச்சைவ விததம் விஸ்த்ருதம் ததா |
த்விமுகம் த்ரிமுகம் ச்சைவ சது பஞ்சமுகம் ததா ||
ஷண்முகா ஆதோமுகம் ச்சைவ வ்யாபகாஞ்சலிகம் ததா |
சகடம் யமபாசம் ச்ச க்ரந்திமம் ச்சோன்முகோன்முகம் ||
ப்ரலம்பம் முஷ்டிகம் ச்சைவ மத்ஸ்யம் கூர்மம் வராஹம் |
சிம்ஹாக்ராந்தம் மஹாக்ராந்தம் முத்கரம் பல்லவம் ததா ||

வால்மீகி ராமாயணத்தில் இந்திரன் காயத்ரி முத்திரைகள் செய்து, காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரித்து, தூய்மையும் ஆற்றலும் பெற்றதாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதன் பின்னரே அவர் புனிதத் தேரில் ஏறுகிறார்.

உபநயனத்தின் போது (பூணல் அணிவித்தல்) காயத்ரி மந்திர தீட்சை பெறுபவர்கள் மந்திரத்தை மட்டுமே உச்சரித்துப் பயிற்சி செய்கின்றனர். அவர்களுக்கு முத்திரைகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லை.

சுக்ல யஜுர் வேதத்தின் அன்ஹிக சூத்ராவளியில் காயத்ரி மந்திரத்தின் நற்புலன்கள், மந்திர ஜபத்துடன் காயத்ரி முத்திரைகளைச்

செய்வதாலேயே கிடைக்கும் எனத் தெளிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. ஆகவே காயத்ரி மந்திர உச்சரிப்பின் பலனைப் பெற, தகுந்த காயத்ரி முத்திரைகள் ஒரு ஆச்சார்யரால் தீட்சை அளிக்கப்பட்டு கற்கப்படவேண்டும். அன்ஹிக சூத்ராவளி பின்வருமாறு கூறுகிறது.

ஏதா முத்ரா ந ஜானாதி காயத்ரி நிஷ்பலா பவேத் |
ஏதா முத்ராஸ்து கர்தவ்யா சுப்ரதிஷ்டிதா ||
தஸ்மாத் ஆச்சார்யேண ஏதா சதுர்விம்ஸதி முத்ரா |
இதி கர்தவ்யதயாவஸ்யமேவ சிக்ஷண்யா ||

- யஜுர் வேதம் - அன்ஹிக சூத்ராவளி

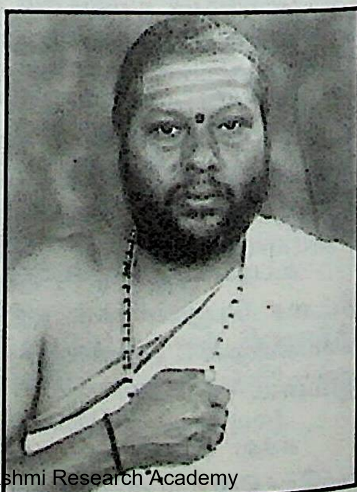
சிவ சம்ஹிதா, க்ரந்த சம்ஹிதா போன்ற பழம்பெரும் நூல்களும் காயத்ரி முத்திரைகளைச் செய்யாமல் காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரிப்பது முற்றிலும் பயனற்றது எனக் குறிப்பிடுகின்றன.

காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரிக்க மனதையும் உடலையும் தயார் செய்வதற்காக காயத்ரி ஜபத்தின் துவக்கத்தில் உடலின் பல்வேறு பகுதிகள் தொடப்படவேண்டும் என்பதால் நமது முனிவர்கள் ஐந்து முத்திரைகளை அளித்துள்ளனர். அவை கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளன.

## 1. காயத்ரி ந்யாஸ முத்திரைகள்

### 1. ஹ்ருதய முத்திரை (இதய முத்திரை)

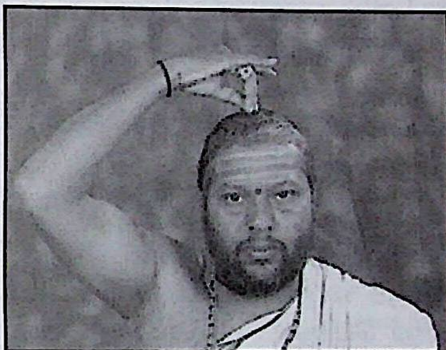
இரு கைகளிலும், ஆள்காட்டி விரலால் அந்தந்த கட்டை விரல்களின் அடியிலிருந்து நுனி வரை தடவி, "ஓம் அங்குஷ்டாப்யாம் ஹிருதயாய நமஹ" என்று உச்சரிக்கவும்.



இந்த முத்திரையில் ஒவ்வொரு கையிலும் உள்ள ஐந்து விரல்களும் பஞ்ச பூதங்களை குறிக்கின்றன. வலக்கையின் ஐந்து விரல்களையும் மடக்கி கட்டை விரலை இதயத்துக்கு அருகில், அனாஹத சக்கரத்தின் பக்கத்தில் வைக்கவும். இந்த முஷ்டி

முத்திரை நம் முழுப் பிராண சக்தியை இதயத்திற்கு அருகில் குவிக்கப் பயன்படுகிறது.

## 2. சிரோ முத்திரை (சிர முத்திரை)



இரு கைகளிலும், கட்டை விரலால் அந்தந்த ஆள்காட்டி விரல்களின் அடியிலிருந்து நுனி வரை தடவி, "ஓம் தர்ஜனீப்யாம் சிரஸே ஸ்வாஹா" என்று உச்சரிக்கவும்.

இந்த முத்திரையில், வலக்கையின் எல்லா விரல்களையும் சேர்த்து ப்ரம்மஸ்தானமாகக் கருதப்படும், தலையிலுள்ள சஹஸ்ரர சக்கரத்துக்கு அருகில் வைக்கவும். மத்யமா (நடுவிரல்) மற்றும் அனாமிகா (மோதிர விரல்) விரல்களால் இந்த முத்திரையைச் செய்தால் அது அபான முத்திரையாகும். இவ்வாறு செய்யும் போது இயற்கையின் ஆற்றலை பிரம்மரந்திரத்துக்குக் கொண்டு வந்து குவிக்க முயல்கிறோம். இதனால் உடலின் பல பாகங்களுக்கு ஆற்றல் பாயும்.

## 3. சிகா முத்திரை (சிகை முத்திரை)



இரு கைகளிலும், கட்டை விரலால் அந்தந்த நடுவிரல்களின் அடியிலிருந்து நுனி வரை தடவி "ஓம் மத்யமாப்யாம் சிகாயை வௌஷட்" என்று உச்சரிக்கவும்.

'சிகாவான் லபதே ஞானம்' என்று ஓர் பொன் மொழி உள்ளது. மூளையின், அறிவைப் பெறும் புள்ளியாக சிகை (கூந்தல்) விளங்குகிறது. வானொலி அல்லது தொலைக்காட்சிப் பெட்டியின் ஆன்டெனா (Antenna) போன்று நமது

மூளையின் ஆன்டெனாவாக சிகை விளங்குகிறது. இதனால் இந்த சிகை முத்திரை முக்கியமானதாக விளங்குகிறது.

## 4. கவச முத்திரை



இரு கைகளிலும், கட்டை விரலால் அந்தந்த மோதிர விரல்களை அடி முதல் நுனி வரை தடவி, "ஓம் அனாமிகாப்யாம் கவசாய ஹூம்" என்று உச்சரிக்கவும்.

கவசம் என்றால் எல்லா வெளிப்புறத் தாக்குதல்களிலிருந்தும் காக்கும் பாதுகாப்பு கவசம் (உடை) என்று பொருள். "கவசமின்றி போர் வீரனுமில்லை; போர் வீரனின்றி போருமில்லை" என்று ஒரு முதுமொழி உண்டு. மகாபாரதத்தின் முக்கியமான நாயகர்களுள் ஒருவனான கர்ணன் உடலோடு ஒட்டிய இயற்கையான கவசத்துடன் பிறந்தான் என்பதை நாம் அறிவோம். அதுபோல நமக்குக் கவச முத்திரை பாதுகாப்புக் கவசமாகும். இன்றைய நவீன யுகத்தில் பிரபலங்கள் அணியும் குண்டு துளைக்காத உடை அவரைக் காக்கும் கவசமின்றி வேறில்லை.

## 5. நேத்ர முத்திரை



இரு கைகளிலும், கட்டை விரலால் அந்தந்த சுண்டு விரல்களை அடி முதல் நுனி வரை தடவி, "ஓம் கனிஷ்டிகாப்யாம் நேத்ரத்ரயாய வௌஷட்" என்று உச்சரிக்கவும்.

இந்த நேத்ர முத்திரை நமது கண்களையும், தோலையும் பாதுகாக்கும் முக்கியத் தூண்டு சக்தியாகும். வலக்கையின் ஆள்காட்டி விரலை

வலது கண் மீதும், நடுவிரலை புருவ மத்தியிலும், மோதிர விரலை இடது கண் மீதும் லேசாக வைக்கவும்.

இந்த நேத்ர முத்திரை வலது மற்றும் இடது கண்களுக்குச் சக்தி அளிப்பதோடல்லமால், ஆக்ஞா சக்கரம் என்றழைக்கப்படும் புருவ மத்தியிலுள்ள திவ்ய நேத்ரம் என்னும் மூன்றாவது கண்ணுக்கும் சக்தியூட்டுகிறது.

## 6. அஸ்த்ர முத்திரை

"ஓம் கரதல கர பருஷ்டாப்யாம் அஸ்த்ராய ஃபட்"

கவச முத்திரையால் காப்பு பெற்றது போல அஸ்த்ர முத்திரை நம் கண்ணுக்குத் தெரிந்த மற்றும் தெரியாத தீய சக்திகளிலிருந்து நம்மைக் காக்கிறது. படம் 1ல் காட்டியுள்ளது போல் இரு கைகளையும் தோளுக்கு அருகில் வைப்பது அஸ்த்ர முத்திரையாகும். படம் 2ல் காட்டப்பட்டுள்ளது போல் இருபுறங்களிலும் கைகளின் மேல், கீழ்ப்பகுதிகளைக் கொண்டு செல்லவும். இறுதியில் "ஓம் பூர் புவஸ்வரோம் இதி திக்பந்தஹ" என்று கூறி படம் 3ல் காட்டியுள்ளது போல் வலது ஆள்காட்டி விரலை கடிகார முள்ளின் திசையில் தலையைச் சுற்றிக் கொண்டு வந்து கைகளைத் தட்டவும். பஞ்ச பூதங்களடங்கிய கைவிரல்களால் கைதட்டுவதால் ஏற்படும் ஒலி அலைகள் நம் உடலையும் மனதையும் நம்மை அணுகும் தீய ஆவிகளிடமிருந்து காக்கின்றன.

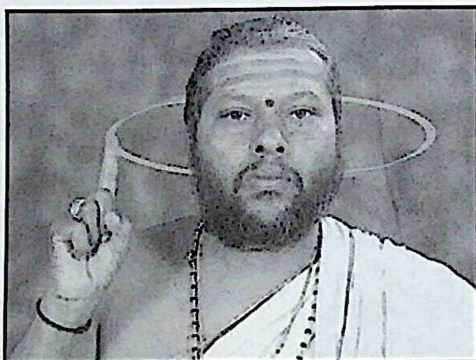
ந்யாஸ முத்திரைகள் எனப்படும் இந்த ஆறு முத்திரைகளையும் காயத்ரி ஜபத்தின் துவக்கத்தில் செய்து நமது பஞ்சபூத ஆற்றல்களைச்



படம் 1



படம் 2



படம் 3

செயலூக்கம் செய்து கொள்ள வேண்டும் எனபது நிரூபிக்கப்பட்ட ஒரு நடைமுறையாகும். இந்த ந்யாஸ முத்திரைகளுக்குப் பிறகு, உரிய முத்திரைகளுடன் நாம் காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்.

## 2. காயத்ரி முத்திரைகள்

### காயத்ரி மந்திரம்

ஓம் பூர்வபுவஸ்வஹ |
தத்ஸவிதுர்வரேணியம் |
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி |
தியோயோனஹ ப்ரசோயாத் ||

காயத்ரி மந்திரத்தின் 24 பீஜ அக்ஷரங்களும் மூல (ஒலிகள்-எழுத்துக்கள்) முத்திரைகளும் மற்ற விவரங்களும் கணபதியின் பெயராலேயே தொடங்குகின்றன. இது எண்ணற்ற தேவர்களை உள்ளடக்கி பகவான் மஹாவிஷ்ணுவின் பெயரால் உயர்வு பெற்று நம் இதய மலரை பகவதி காயத்ரியின் தாமரைப் பாதங்களில் சமர்ப்பிக்கிறது.

சுக்ல யஜுர் வேதத்தின் அன்ஹிக சூத்திரம் இந்த மந்திரத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு எழுத்து (ஒலி), ந்யாஸம் மற்றும் தேவதைகளைக் கீழ்க்கண்டவாறு விளக்குகிறது.

காயத்ரி மந்திரத்தின் ஒவ்வொரு ஒலியும் ஒரு ரிஷி, தேவதை, சந்தம், வடிவம், பலன் மற்றும் ந்யாஸத்தைக் கொண்டுள்ளது.

முனிவர்கள் ஒவ்வொரு பீஜ அக்ஷரத்திற்கும் (மூல ஒலிக்கும்) ஒரு முத்திரையை அளித்துள்ளனர். இனி நாம் அவற்றைக் காண்போம்.

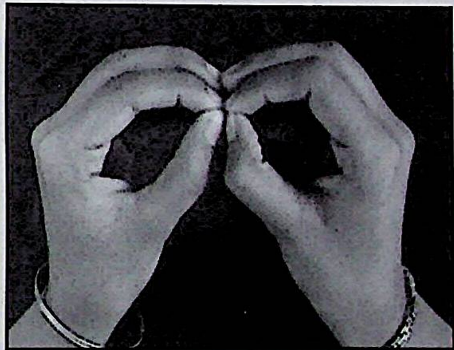
**1. 'தத்' (சுமுக முத்திரை)**

**'ஓம்' பிரணவம்**

**அக்ஞேயம் தத் ப்ரதமம் ஞேயம்**

**'ஓம் அங்குஷ்டாப்யாம் நமஹ' |**

காயத்ரி மந்திரத்தின் முதல் அக்ஷரத்தின் (ஒலியின்) ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், தேவதை - அக்னி, சந்தம் - காயத்ரி, நிறம் - பொன் நிற நாகசம்பிகை (இரவம்) மலர் வகை, பலன் - பாவங்களைப் போக்கும், ந்யாஸம்-முன் பாதத்தில்



சுமுகம்

**முத்திரை - சுமுகம்:**

சுமுகம் என்றால் அழகிய முகம் என்று பொருள். இப்பெயர் கணபதியின் ஆயிரம் பெயர்களுள் ஒன்றாகும். புனித காயத்ரி மந்திரத்தின் முதல் எழுத்து, எல்லாப் பாவங்களையும் போக்கும் கணபதியின் புனிதப் பெயரால் துவங்குவதால் இது மிகவும் புனிதமானதாகும்.

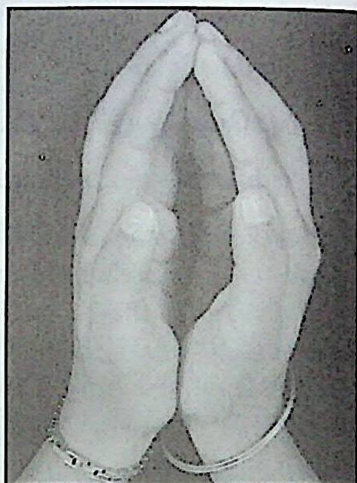
கட்டை விரல், ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல், மோதிர விரல் மற்றும் சுண்டு விரல் ஆகியவை முறையே நெருப்பு, வாயு, ஆகாயம், நிலம் மற்றும் நீர் ஆகிய பஞ்சபூதங்களைக் குறிக்கின்றன. இந்த முத்திரை, படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போல இரு கைகளின் விரல் நுனிகளும் தொடுமாறு அமைத்து செய்யப்படுகிறது.

கணபதியின் அருளால் நமது அறிவு தூண்டப்படுகிறது. பஞ்ச பூதங்களும் ஒன்று சேர்வதால் உடல் நலத்தைச் சீராக்கி மனதுக்கு அமைதியையும், ஒருமுகத்தன்மையையும் அளிக்கிறது.

## 2. 'ச' (சம்புட முத்திரை)

**"வயவ்யம் ச்ச 'ச' (த்ஸம்) த்விதீயகம்", "ஓம் குல்பயோர்நமஹ"**

ரிஷி - விஷ்வாமித்திரர், தேவதை - வாயு, சந்தம் - தேவி காயத்ரி, வண்ணம் - ஆளிவிதை மலரின் நிறம், பலன் - பசுவைக் கொல்லுதல்; மகளை விற்றல் போன்ற இரண்டாம் நிலைப் பாவங்களைப் போக்கும், ந்யாஸம் - முன் பாதத்தில்



சம்புடம்

**முத்திரை - சம்புடம்:** சம்புடம் என்றால் புனித சாலிகிராம கற்கள், நாம் வணங்கும் தேவதைகள் ஆகியவற்றை மூடி வைக்கும் சிறு பெட்டி என்று பொருள்.

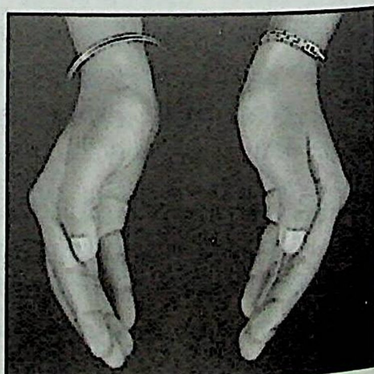
இந்த முத்திரை இரு கைகளையும் சேர்த்து ஒரு கோப்பை வடிவத்தை உருவாக்கிச் செய்யப்படுகிறது. விரல்கள் மேல்நோக்கி இருக்க வேண்டும். இந்த முத்திரை உடல் முழுவதும் பாயும் மின் ஆற்றலின் பாய்வு மையத்தைக் குறிக்கிறது. இது நோய்களை குணமாக்க, ரெய்க்கி முறையில் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

## 3. 'வி' (விதத முத்திரை)

**"த்ருதீயம் சூர்ய தைவத்வம்" | "ஓம் ஜங்கயோர்நமஹ" ||**

ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - காயத்ரி, தேவதை -சூரிய நாராயணன், வடிவம்-ஆனந்தம், வண்ணம்-பழுப்பு, பலன் -பெரிய பாவங்களிலிருந்து விடுதலை, ந்யாஸம்-கெண்டைத் தசை.

**முத்திரை :** சம்புட முத்திரையைப் போலவே செய்ய வேண்டும். ஆனால் இரு கைகளும் மூன்று அங்குல இடைவெளியில்



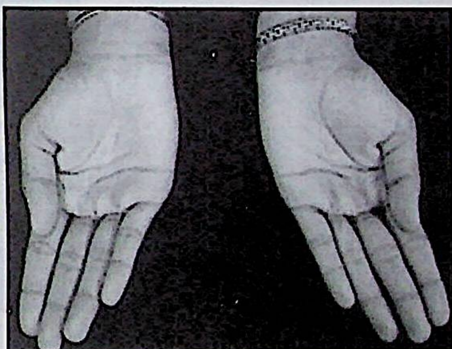
விததம்

இருக்க வேண்டும். விரல்கள் படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் கீழ் நோக்கி இருக்க வேண்டும். இதுவே விதத முத்திரையாகும். இரு கைகளையும் அருகே கொண்டு வந்தால் ஒன்று சேர்ந்த ஆற்றலை உணரலாம். இந்த முத்திரையும் ரெய்க்கியில் நோயை குணப்படுத்தப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த முத்திரை, உடல் முழுவதும் மின்னாற்றல் பாய உதவுகிறது.

## 4. 'து' (விஸ்த்ருத முத்திரை)

"சதுர்த்தம் து வைத்யதாம் ததா" | ஓம் ஜானுரப்யாம் நமஹ"||

ரிஷி - விஷ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - மின்னல் வண்ணம்-வெளிர் நீலம், பலன் - வெண் திட்டுக் களையும் தொழு நோயையும் போக்கும், ந்யாஸம் - காலின் கீழ்ப் பகுதியில்.


விஸ்த்ருதம்

முத்திரை - 'விஸ்த்ருத' என்னும் சொல்லுக்கு 'பரவுதல்' என்று பொருள். இரு கைகளின் விரல்களையும் அருகே கொண்டு வந்து படத்தில் காட்டியுள்லது போல் உள்ளங்கைகளை மூன்று அங்குல இடைவெளியில் வைக்கவும். இந்த முத்திரை, உடலிலிருந்து எதிர் மறை ஆற்றல் கதிர்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

## 5. 'ர்வ' (த்விமுக முத்திரை)

"பஞ்சமம் யமதைவத்வம்" |
"ஓம் ஊருப்யாம் நமஹ" ||

ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவிகாயத்ரி, தேவதை - யமன், வண்ணம் - தீயின் அடர்நிறம், வடிவம் - ஆனந்தம், பலன் - குழந்தையைக் கொல்லும் பாவத்தைப் போக்கும், ந்யாஸம் - மடியில்.

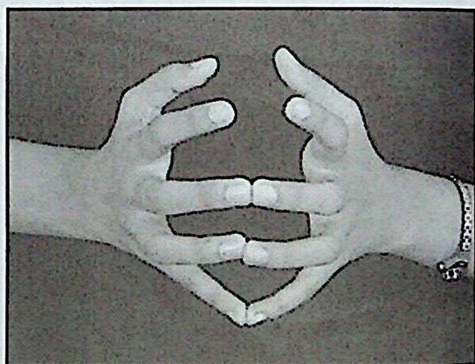

த்விமுகம்

**முத்திரை :** இரு கைகளின் சுண்டு விரல்களையும் மோதிர விரல்களையும் படத்தில் காட்டியவாறு இணைக்கவும். இதுவே த்விமுக முத்திரையாகும். இந்த விரல்கள் 'நீர்' தத்துவத்தையும் 'நில' தத்துவத்தையும் குறிக்கின்றன. இந்த இரு தத்துவங்களையும் ஒன்றாகக் கொண்டு வருவதால் நமது உடல் சமநிலை பெறும்.

## 6. 'ரே' (த்ரிமுக முத்திரை)

**"வாருணாம் ஷஷ்டமுச்யதே" | "ஓம் குஹாய நமஹ" ||**

*ரிஷி* - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - வருணன், வண்ணம் - படிகநிறம், பலன் - தெரியாமல் செய்த குற்றங்களைப் போக்குகிறது, ந்யாஸம் - மர்ம உறுப்பில்.



த்ரிமுகம்

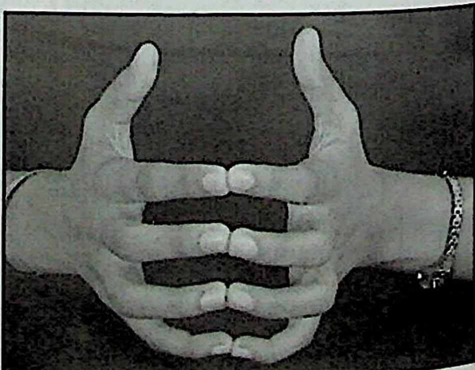
**முத்திரை :** படத்தில் காட்டியுள்ளது போல், இரு கைகளின் நடுவிரல்கள், மோதிர மற்றும் சுண்டு விரல்களை இணைக்கவும். இது த்ரிமுக முத்திரை எனப்படும்.

இந்த முத்திரை நீர், நில, ஆகாயத் தத்துவங்களை ஒன்று சேர்த்து உடற் சமநிலையைப் பெற உதவுகிறது.

## 7. 'னி' (சதுர்முக முத்திரை)

**"ப்ரஹஸ்பத்யாம் சப்தமம் து" | "ஓம் வ்ருஷணாய நமஹ" ||**

*ரிஷி* - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - ப்ரஹஸ்பதி, வண்ணம் - ஒளியின் வண்ணம், பலன் - சாப்பிடக் கூடாததைச் சாப்பிடும் பாவத்தைப் போக்கும், ந்யாஸம் - விதைப் பைகள்.





சதுர்முகம்

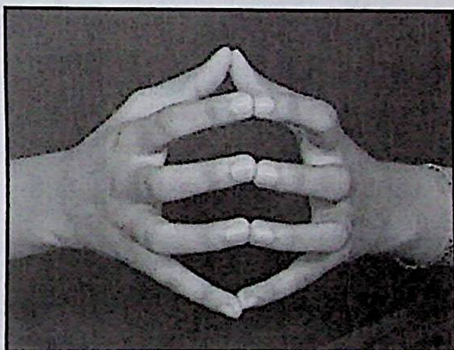
**முத்திரை :** இரு கைகளின் சுண்டு விரல், மோதிர விரல், நடு விரல் மற்றும் ஆள்காட்டி விரல்களை ஒன்று சேர்த்து படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் செய்யவும். இது சதுர்முக முத்திரை எனப்படும்.

இம்முத்திரை நீர், நில, ஆகாய மற்றும் வாயுத் தத்துவங்களைச் சமநிலைக்குக் கொண்டு வரும்.

## 8. 'யம்' (பஞ்சமுக முத்திரை)

**"பர்ஜன்யமஷ்டமம் விதுஹ-ூ" | "ஓம் கட்யே நமஹ" ||**

ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - பர்ஜன்யா, வண்ணம் - மேகத்தின் நிறம், பலன் - உடலை அழிக்கும் பாவத்தைப்ப போக்கும், ந்யாஸம் - உடலின் இடுப்புப் பகுதி (தொப்புள்).



பஞ்சமுகம்

## 9. 'ப' (ஷண்முக முத்திரை)

**"இந்த்ரம் து நவமம் ஞேயம்" | "ஓம் நாப்யே நமஹ" ||**

ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - இந்திரன், வண்ணம் - அடர் மேகத்தின் நிறம், பலன் - குருவைக் கொன்ற பாவத்தைப் போக்கும், ந்யாஸம் - தொப்புளில்.



ஷண்முகம்

**முத்திரை :** படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் செய்யவும். இந்த ஷண்முக முத்திரை மூளையின் ஆற்றலை அதிகரிப்பதால் மாணவர்களுக்குப் பயனுள்ளது. இது நம்மை உயிர்ப்புடன் வைத்திருப்பதோடு நமது நினைவாற்றலையும் அதிகரிக்கிறது. (இந்த முத்திரைப் பற்றிய விளக்கங்கள் தொடர்ந்து வரும் பக்கங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன)

## 10. 'ர்கஹ' (ர்கோ) (அதோமுக முத்திரை)

**"கந்தர்வம் தசமம் ததா" | "ஓம் உதராய நமஹ" ||**

ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - கந்தர்வர், வண்ணம் - சிவப்பு, பலன் - பசுவைக் கொல்லும் பாவத்தைப் போக்கும், ந்யாஸம் - வயிற்றில்.



அதோமுகம்

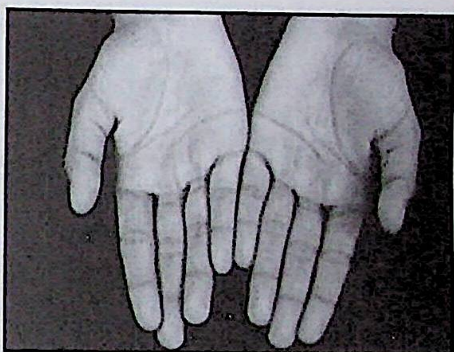
**முத்திரை :** இரு கைகளிலும் கட்டை விரல்களை உயர்த்தி மற்ற நான்கு விரல்களையும் மடித்து விரல் முட்டுக்கள் ஒன்றையொன்று தொடுமாறு வைத்து, படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் செய்யவும். கைகள் கீழ்நோக்கி இருக்க வேண்டும். இது அதோமுக முத்திரை எனப்படும்.

இந்த முத்திரை நமது உடலில் உருவாகும் எதிர்மறை ஆற்றல்களைப் புவிக்கு அனுப்புகிறது. இது அதிக மின்சாரத்தைக் கம்பி வழியே பூமியில் பாய்ச்சுவதற்கு ஒப்பாகும்.

## 11. 'தே' (வ்யாபகாஞ்சலி முத்திரை)

**"பௌஷ்ணமேகாதசம் ப்ரோக்த்தம்" |**
**"ஓம் ஸ்தனாப்யாம் நமஹ" ||**

ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - பூசம், வண்ணம் - அடர் மேக நிறம், பலன் - பெண்ணைக் கொன்ற பாவத்தைப் போக்கும், ந்யாஸம் - மார்பகம்.

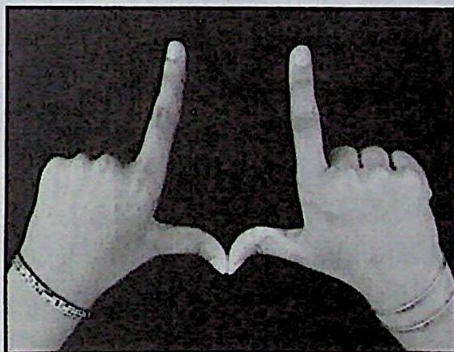

வ்யாபகாஞ்சலி

**முத்திரை :** படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு இரண்டு கைகளிலும் விரல்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து உள்ளங் கைகளை விரித்து மார்புப் பகுதிக்கு உயர்த்தவும். இதுவே வ்யாபகாஞ்சலி முத்திரையாகும்.

இந்த முத்திரையை, இடக்கையை மேல் நோக்கி வைத்துத் தலைக்கு மேல் இருக்கும்படியும் வலக்கை கீழ் நோக்கி இருக்கும் படியும் செய்யலாம்.

## 12. 'வ' (சகட முத்திரை)

"மைத்ர வருணம் த்வாதசம்" | "ஓம் ஹ்ருதயாய நமஹ" ||


சகடம்

ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - ருத்ரன், வண்ணம் - வெண்ணிறம், பலன் - தீய சொற்களைப் பேசுவதால் ஏற்படும் பாவங்களைப் போக்கும், ந்யாஸம் - இதயம்.

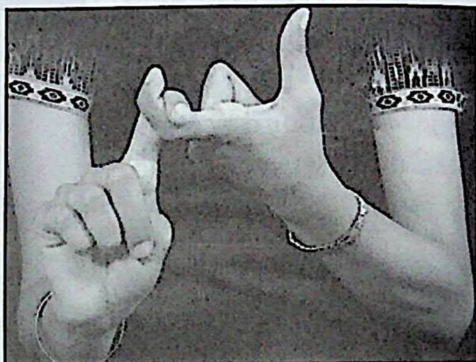
**முத்திரை :** சகடம் என்றால் வண்டி என்று பொருள். நெருப்பைக் குறிக்கும் இரு கட்டை விரல்களையும் ஒன்றையொன்று தொடுமாறு வைத்து, ஆள்காட்டி விரல்களை நேராக வைக்கவும். மீதமுள்ள விரல்களைப் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு மடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். இது சகட முத்திரை எனப்படும்.

கட்டை விரல்கள் அச்சாணியையும், ஆள்காட்டி விரல்கள் (வாயு தத்துவம்) வேகத்தையும், இரு கைகளிலுமுள்ள மடிக்கப்பட்ட விரல்கள் சக்கரங்களையும் குறிக்கின்றன. இவ்வாறு இம்முத்திரை உடலுக்கும், மனதுக்கும் உந்து சக்தியை அளிக்கிறது.

## 13. 'ஸ்ய' (யமபாச முத்திரை)

"பும்ஸ்வஸ்த்ரயோதசம் ஞேயம்" | "ஓம் கண்டாய நமஹ" ||

ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - த்வஷ்டர், வண்ணம் - மின்னும் பொன் நிறம், பலன் - வியாபாரத்தில் கலப்படம் செய்த பாவத்தைப் போக்கும், ந்யாஸம் - கழுத்து.



யமபாசம்

முத்திரை : இடது கட்டை விரலை நேராக வைத்து, ஆள்காட்டி விரல்களை நாரையின் அலகைப் போல மடித்து ஒன்றோடொன்று கொக்கி போலப் பின்னி, ஒவ்வொரு கையிலுமுள்ள மற்ற மூன்று விரல்களையும் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு மடிக்கவும். வலது கட்டை விரல் வலது உள்ளங்கையின் நடுவில் இருக்க வேண்டும். பின் வலது கட்டை விரலை, மற்ற மூன்று விரல்களால் லேசாக அழுத்தவும். இது யமபாச முத்திரை எனப்படும்.

சுவாசத்தின் ப்ராண சக்தியே உயிர் வாழ்தலுக்கு அடிப்படைத் தேவை. ஆள்காட்டி விரல்களை இவ்வாறு அமைப்பது, யமனின் பாசக் கயிற்றால் ஈர்க்கப்படும் மூச்சை, பிடித்து வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. உயர்த்தப்பட்ட கட்டை விரல்கள் ஈர்ப்பு சக்திக்கு எதிர்ச்சக்தியை அளிக்கின்றன. இது ஒரு சிறப்பான முத்திரையாகும். இந்த முத்திரையை, வலது கை மேல் நோக்கி இருக்குமாறு மாற்றியும் செய்யலாம்.

## 14. 'தீ' (க்ரந்தித முத்திரை)

"வசவந்தது சதுர்தஸம்" | "ஓம் தந்தாப்யோ நமஹ" ||

ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் -தேவி காயத்ரி, தேவதை - வசு, வண்ணம் - வெள்ளைத் தாமரையைப் போன்று மின்னும் வெள்ளை நிறம், பலன் - தந்தையைக் கொல்லும் பாவத்தைப் போக்கும், ந்யாஸம் - பற்கள்.

**முத்திரை :** படம் 1ல் காட்டியுள்ளபடி விரல்களைப் பின்னவும். இதுவே உடலிலுள்ள நரம்புகளைத் தூண்டும் க்ரந்தித முத்திரை ஆகும். இதனையே, படம் 2ல் காட்டியுள்ள படியும் செய்யலாம்.



**க்ரந்திதம் (படம் 1)**



**க்ரந்திதம் (படம் 2)**

க்ரந்தி என்றால் முடிச்சு அல்லது சிறு கட்டி என்று பொருள். நம் உயிர் வாழ்க்கைக்கும் செயல்பாடுகளுக்கும் அத்யாவசியமான சுரப்புகளைச் சுரக்கும் பல சுரப்பிகள் நம் உடலில் உள்ளன. இம்முத்திரை இத்தகைய சுரப்புகளின் உருவாக்கத்துக்கும் சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகளுக்கும் உதவுகின்றன.

## 15. 'ம' (உன்முகோன்முக முத்திரை)

"மாருதம் பஞ்சதஸகம்" | "ஓம் தாலவே நமஹ" ||

ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - மாருதி, வண்ணம் - சிவப்புக் கல் போன்று பிரகாசமான சிவப்பு நிறம், ந்யாஸம் - தலையில்.



**உன்முகோன்முகம்**

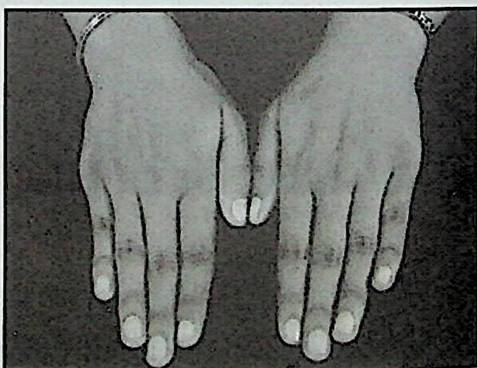
தலையே நமது உடலின் மிக முக்கியமான உறுப்பாகும். இதுவே பஞ்சேந்திரியங்களுக்கும், முக்கியமாக மூளைக்கும் இடமளிக்கிறது. எல்லா செயல்பாடுகளுக்கும் தலையே மூலமாகும். மூளையே அறிவைப் பெற்று உடலின் உறுப்புகள் முழுமைக்கும் கட்டளைகளை அனுப்புகிறது.

**முத்திரை :** படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு இரு கைகளிலும், எல்லா விரல்களையும் சேர்த்து, வலது கையை இடது கை மேல் வைக்கவும். இதனால் பஞ்சபூதங்களின் உயிர்ச்சக்திகளும் விரல்களின் நுனியிலிருந்து பாயும். இம்முத்திரை உன்முகோன்முக முத்திரை எனப்படும். இந்த முத்திரையை கைகளை மாற்றியும் செய்யலாம்.

## 16. 'ஹ்ரி' (ப்ரலம்ப முத்திரை)

"ஸௌம்யஷோடஸகம் ஸ்ம்ருதம்" |
"ஓம் நாசிகையே நமஹ" ||

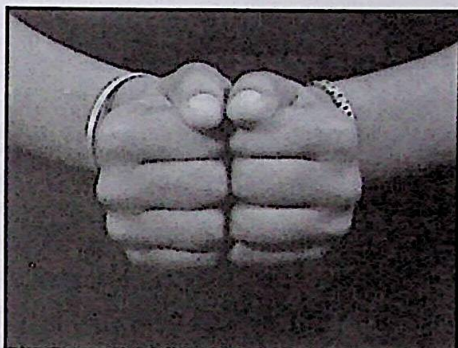
ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - சோமா, வண்ணம் - சங்கு வெண்மை, பலன் - எல்லாப் பாவங்களையும் போக்கும், ந்யாஸம் - மூக்கின் மீது.


ப்ரலம்பம்

**முத்திரை :** தொப்புளுக்கு முன்பாக, இரு கைகளின் ஐவிரல்களையும் அருகே கொண்டு வந்து உள்ளங்கைகளைக் கீழ் நோக்கி இருக்குமாறு வைக்கவும். இது ப்ரலம்ப முத்திரை எனப்படும். மேற்சொன்ன உன்முகோன்முக முத்திரை ப்ரபஞ்ச ஆற்றலைக் கவர்வது போல், இந்த முத்திரை எதிர்மறை ஆற்றல்கள் நம் உடலில் நுழைவதைத் தடுக்கிறது. இந்த வடிவமைப்பேயே நாம் போதும் என்று கூறப் பயன்படுத்துகிறோம்.

## 17. 'த்ரீ' (முஷ்டிக முத்திரை)

"ஸப்த தஸாத்வாங்கிரஸம்" |
"ஓம் நேத்ராப்யாம் நமஹ" ||


முஷ்டிகம்

ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - ஆங்கீரன், வண்ணம் - ப்ரகாசமான வெண்மை, பலன் - திருமணத்தின் போது செய்த பாவங்களைப் போக்குகிறது, ந்யாஸம் - கண்களில்.

**முத்திரை :** ஆள்காட்டி, நடு, மோதிர மற்றும் சுண்டு விரல்களை மடக்கி இரு கைகளிலும் முஷ்டியை உருவாக்கவும். முஷ்டிகளை, கட்டை விரலால் மெதுவாக அழுத்தவும். இரு முஷ்டிகளையும் படத்தில் காட்டியவாறு சேர்க்கவும். இதுவே முஷ்டிக முத்திரையாகும். முஷ்டி, வலிமையையும், பாதுகாப்பையும் குறிக்கிறது.

இது உடலில் சேமிக்கப்பட்ட ஆற்றலைப் பாதுகாப்பதோடு எதிர்மறை ஆற்றல்கள் உடலில் நுழையாதவாறு தடுக்கிறது.

## 18. 'யஹ' (யோ) (மத்ஸ்ய முத்திரை)

**"வைஷ்வ தேவமாதாபரம்" | "ஓம் ப்ரூவோர்மத்யாய நமஹ"||**

ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம்-தேவி காயத்ரி, வடிவம் - ரோஜா, வண்ணம் - ரோஜா, பலன் - விலங்குகளைக் கொல்லும் பாவத்தைப் போக்குகிறது, ந்யாஸம் - புருவங்களுக்கிடையில்.


மத்ஸ்யம்

மத்ஸ்யம் என்றால் மீன், இறைவனின் பத்து அவதாரங்களுள் அவர் மீன் வடிவம் கொண்டு இந்த உலகைப் பிரளயத்திலிருந்து காத்தார்.

**முத்திரை :** இரு கைகளிலும், கட்டை விரல்களை வெளிப்புறமாக நீட்டவும். மற்ற விரல்களை

ஒன்றாகச் சேர்த்து, இடது உள்ளங்கையைக் கீழ் நோக்கி இருக்குமாறு வைத்து அதன் மேல் வலது உள்ளங்கையை வைக்கவும். வாயு தத்துவத்தைக் குறிக்கும் வலது ஆள்காட்டி விரல் நீர்த் தத்துவத்தைக் குறிக்கும். இடது சுண்டு விரல் மீதும் வலது சுண்டு விரல் இடது ஆள்காட்டி விரல் மீதும் இருக்க வேண்டும். இரு கைகளின் ஓரங்களிலும் உள்ள வாயு மற்றும் நீர்த் தத்துவங்கள் உடல் முழுவதும் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கும். நமது உடலிலுள்ள 80% நீர் பெரும்பாலும் இரத்த வடிவில் உள்ளது. வாயு தத்துவத்தின் பாய்வால் இந்த முத்திரை இரத்த ஓட்டத்தை எளிதாக்குகிறது. இரு கைகளிலும், நடுவிலுள்ள நில மற்றும் ஆகாய சக்திகள் நல்ல ஆற்றல் ஓட்டத்துக்கு உதவியாய் இருக்கின்றன.

## 19. 'யஹ' (யோ) (கூர்ம முத்திரை)

"அஸ்வினாம் ச்ச ஏகோனவிம்ஸம்" | "ஓம் லலாடாய நமஹ"||

ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - அஸ்வினி குமாரர்கள், வடிவம் - ருக்மப சமக்ஷா, பலன் - அனைத்துப் பாவங்களையும் போக்கும், ந்யாஸம் - நெற்றியில்.



கூர்மம்

கூர்ம என்றால் ஆமை. இது ஓர் இருவாழ்வியாகும். (நீரிலும், நிலத்திலும் வாழக்கூடியது) இது இறைவனின் இரண்டாவது அவதாரமாகும். இந்த அவதாரத்தின் மூலமாக அவர் தேவர்களுக்கும் அசுரர் களுக்கும் கடலிலிருந்து அமிர்தத்தைக் கடைந்தெடுக்க உதவினார். ஆமை மிக மிக மெதுவாகச் சுவாசிப்பதால் நூறு ஆண்டுகளுக்கு மேல் வாழ்கிறது. இப்படிப்பட்ட சுவாசத்தை நாம் ப்ராணாயாமா என்கிறோம். நாம் பல்வேறு ப்ராணாயாமங்களைச் செய்து மெதுவாக சுவாசித்தால் நீண்ட நாள் வாழ முடியும் என்று நமக்கு ஆமை வழிகாட்டுகிறது.

**முத்திரை :** இடக்கையின் நடு, மோதிர மற்றும் சுண்டு விரல்களை மடித்து அவற்றை உள்ளங்கையின் நடுவே வைக்கவும். கட்டை விரலையும் ஆள்காட்டி விரலையும் நீட்டவும். பின் வலக்கையின் நடு

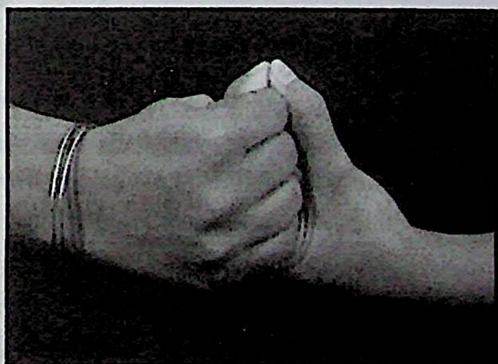
மற்றும் மோதிர விரல்களை மடித்து ஆள்காட்டி விரலையும் சுண்டு விரலையும் நீட்டவும். வலது கையை இடது கை மேல் பொருத்தி வலது ஆள்காட்டி விரல் இடது கட்டை விரல் மீதும், வலது சுண்டு விரல் இடது ஆள்காட்டி விரல் மீதும் இருக்குமாறு வைக்கவும். இரு கைகளின் மடிக்கப்பட்ட நடு மற்றும் மோதிர விரல்கள் கொக்கி போல் பிடிக்கப்பட வேண்டும். இதுவே கூர்ம முத்திரை எனப்படும்.

இவ்வாறு வாயு தத்துவமாகிய வலது ஆள்காட்டி விரல்-நெருப்பு தத்துவத்தின் குறியீடாகிய இடது கட்டை விரல், நீரின் குறியீடான வலது சுண்டு விரல் மற்றும் இடது கட்டை விரல் ஆகியவை இணைகின்றன. இந்த விந்யாஸத்தில் நெருப்பு-வாயு; நீர்-வாயு தத்துவங்கள் ஒன்றிணைவதால் இம்முத்திரையைச் செய்பவர் இந்தத் தத்துவங்களின் சுழற்சியை உணரலாம். இந்த முத்திரை ப்ராணாயாமத்தின் போது ஆமையைப் போன்று மெதுவாகவும் குறைந்த எண்ணிக்கையிலும் சுவாசிக்க உதவுகிறது.

## 20. 'நஹ்' (வராக முத்திரை)

"ப்ரஜாபத்யந்து விம்சகம்" | "ஓம் ப்ராண்முகாய நமஹ" ||

ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - ப்ரஜாபதி, வண்ணம் - உதய சூரியனின் வண்ணம், பலன் - ப்ரம்மபதத்தை அடைய உதவுகிறது, ந்யாஸம் - கிழக்கே பார்க்க வேண்டும்.



வராகம்

**முத்திரை :** வராகம் என்றால் பன்றி என்று பொருள். பகவான் விஷ்ணு தமது மூன்றாவது அவதாரத் தில் வராக வடிவம் ஏற்று உலகைக் காப்பாற்றினார்.

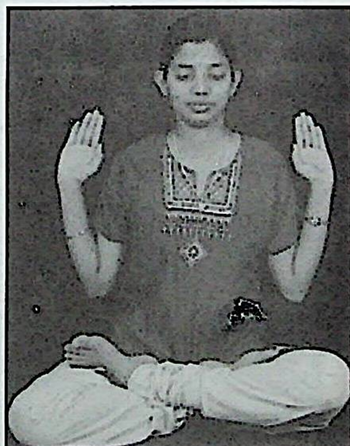
இடது கையின் கட்டை விரல் மற்றும் ஆள்காட்டி விரல்கள் தொடுமாறு ஒரு வளையத்தை உருவாக்கவும். மற்ற விரல்கள் உள்ளங்கையை நோக்கி மடிக்கப்பட்டதாக வேண்டும். வலது கையின் நடு, மோதிர மற்றும் சுண்டு விரல்களை ஒன்றாக்கி வளையத்தினுள்

திணிக்கவும். இம்மூன்று விரல்களும் இடது ஆள்காட்டி விரலை லேசாக அழுத்தியவாறு இருக்கட்டும். இதுவே வராக முத்திரையாகும். வராக அவதாரம் பூமியைத் தூக்கி நிறுத்தியதைப் போன்ற ஆற்றலை இம்முத்திரையைச் செய்பவர் பெறுவார்.

## 21. 'ப்ர' (சிம்ஹக்ராந்த முத்திரை)

**"ஸர்வதேவமயம் ப்ரோக்தமேகவிம்ஸமதப்பரம்' |**
**"ஓம் தக்ஷிண முகாய நமஹ" ||**

ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - அனைத்து தேவர்களும், வண்ணம் - நீலம், பலன் - அனைத்து தேவர்களின் வாழ்த்துக்கள், ந்யாஸம் - தென் திசையில்.


சிம்ஹக்ராந்த

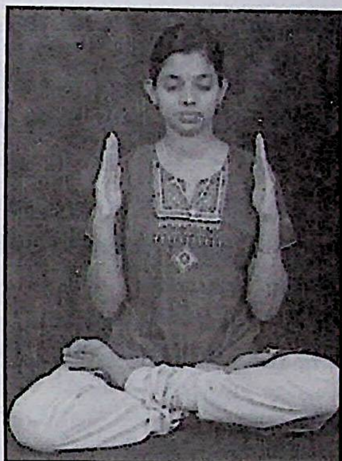
முத்திரை : விஷ்ணு பகவானின் நான்காவது அவதாரம் நரசிம்ம அவதாரம்.
இது, விலங்குகளின் அரசனான சிங்கம் மற்றும் அறிவும் ஞானமும் கொண்ட மனிதன்-இவற்றின் இணைப்பாக விளங்குகிறது.

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, இரு கைகளிலும் எல்லா விரல்களையும் இணைத்து உள்ளங்கைகளைத் குழித்து, தோளில் வைக்கவும். இதுவே சிம்ஹக்ராந்த முத்திரையாகும்.

இந்த முத்திரை, ஒரு சிங்கம் அதன் இரையைத் தாக்குவதற்குத் தயார்படுத்தும் வடிவத்தை நினைவூட்டுகிறது. இந்த முத்திரை நம்மைத் தாக்க வரும் அனைத்து எதிர்மறைச் சக்திகளையும், தீய சக்திகளையும் விலக்குகிறது. அதனால் இது சிம்ஹக்ராந்த முத்திரை என்று அழைக்கப்படுகிறது.

## 22. 'சோ' (மஹாக்ராந்த முத்திரை)

**"ரௌத்ரத்வாவிம்ஸகம் ப்ரோக்தம்' |**
**"ஓம் பஸ்சிம முகாய நமஹ" ||**

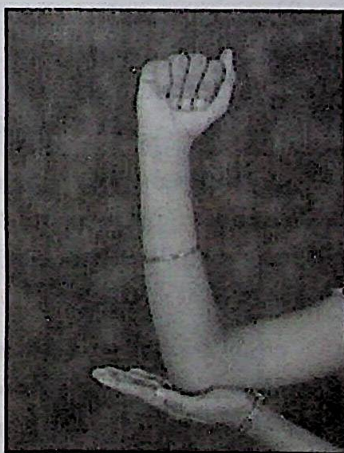

மஹாக்ராந்த

ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - ருத்ரர், வண்ணம் - குங்குமச் சிவப்பு, பலன் - கைலாயத்தை (இறைவனின் தாமரைப் பாதங்களை) அடைய உதவும், ந்யாஸம் - மேற்கு திசையில்.

**முத்திரை :** பத்மாசனத்தில் அமரவும். இரு கைகளிலும், விரல்களை ஒன்றாக்கி, உள்ளங் கையைக் குழித்து, தோளுக்கு அருகில் ஒன்றையொன்று நோக்கி யிருக்குமாறு வைக்கவும். இது மஹாக்ராந்த முத்திரை எனப்படும். இந்த முத்திரை ரெய்கி மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

## 23. 'த' (முத்கர முத்திரை)

**"த்ரயோவிம்ஸந்து ப்ரம்ணகம்" | "ஓம் உத்தர முகாய நமஹ"||**


முத்கரம்

ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - ப்ரம்மா, வண்ணம் - வெண்மை, பலன் - ப்ரம்மபதத்தை அடையலாம், ந்யாஸம் - வட திசையில்.

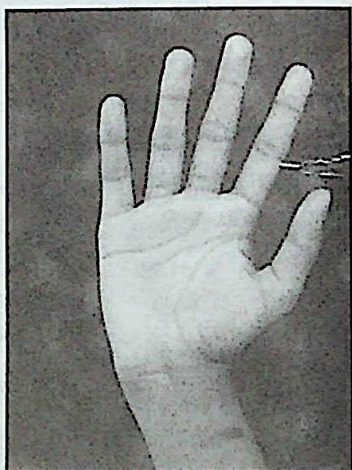
முத்கரம் என்பது பழங்காலத்தில் போர்களின் போது பயன்படுத்தப் பட்ட சுத்தி போன்ற ஆயுதமாகும்.

**முத்திரை :** வலது கையின் ஐந்து விரல்களையும் மடக்கி, வலது முழங்கையை இடது உள்ளங்கை மீது வைத்து முஷ்டியைக் காட்டவும். இது முத்கர முத்திரை எனப்படும்.

எதிரியை மௌனமாக்க முத்கரம் என்னும் ஆயுதம் பயன்படுத்தப்படுவதால், இம்முத்திரை தீய சக்திகளை அழிப்பதன் குறியீடாகும். இந்த முத்திரை 'ஒற்றுமையே பலம்' என்பதையும் குறிக்கிறது.

## 24. 'யாத்' (பல்லவ முத்திரை)

"வைஷ்ணவந்து சதுர்விம்ஸமேதக்ஷரா தேவதா" |
ய - "ஓம் மூர்த்தனே நமஹ" |
ஆத் - "ஓம் சிகயே நமஹ" ||


பல்லவம்

'ய' - ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம்-தேவி காயத்ரி, வண்ணம் - விஸ்வதேவனைப் போன்ற பொன் நிறம், பலன் - இறைவனின் தாமரைப் பாதங்களை அடைய உதவும், ந்யாஸம் - முன் பகுதி

'யாத்' - ரிஷி - விஸ்வாமித்திரர், சந்தம் - தேவி காயத்ரி, தேவதை - விஷ்ணு, வண்ணம் - பொன் நிறம், பலன் - விஷ்ணுவோடு ஒன்றாகி வைகுண்டத்தில் வாழலாம், ந்யாஸம் - தலையில்

பல்லவம் என்றால் மலர். இது அழகான, மென்மையான, நல்ல மணமுடைய மலர்களை இறைவனின் தாமரைப் பாதத்தில் சமர்ப்பிப்பதைக் குறிக்கிறது. இது நமது கடமைகளை உணர்த்துகிறது.

முத்திரை : பஞ்ச பூதங்களைக் குறிக்கும் ஐந்து விரல்களையும் ஒரு மலரின் இதழ்களைப் போன்று வைக்கவும். இதுவே பல்லவ முத்திரையாகும். இந்த சிறப்பான முத்திரை மூலம் நமது இதயத் தாமரையை காயத்ரி தேவிக்குச் சமர்ப்பிக்கிறோம்.

காயத்ரி மந்திரம், "கணபதி முத்திரை", "சுமுக முத்திரையில்" ஆரம்பித்து, காயத்ரி மாதாவின் தாமரைப் பாதங்களில் இதய மலரைக் காணிக்கையாக அளிக்கும் "பல்லவ முத்திரையில்" முடிவடைகிறது.

இவையே காயத்ரி மந்திரத்தின் 24 ஒலிகளும் அவற்றிற்குரிய அறிவியல் ரீதியான முத்திரைகளுமாகும்.

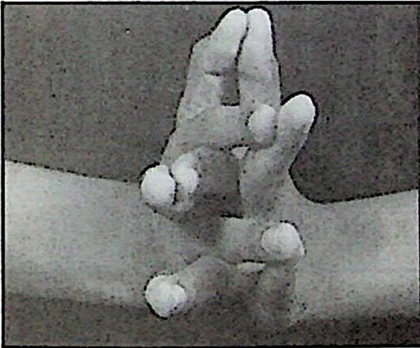
### 3. ஆகம சாஸ்திர முத்திரைகள்

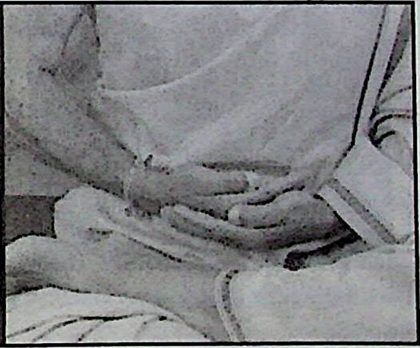
இந்த 24 முத்திரைகளைத் தவிர, 'வைகனஸ' மற்றும் 'பாஞ்சரத்ர' ஆகமங்களில் குறிப்பிடபட்டுள்ள மேலும் 8 முத்திரைகளை காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரித்த பின் செய்ய வேண்டும். அந்த எட்டு முத்திரைகளாவன :

சுரபிர்ஞான வைராக்யம் யோனிஹி சங்கோத பங்கஜம் |
லிங்கம் நிர்வாணகம் ச்சைவ ஜபந்த்யேஷ்து ப்ரதர்ஷயேத் ||

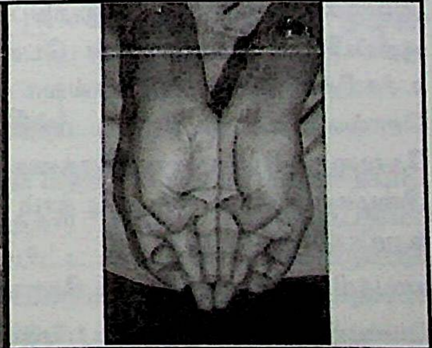
### 4. மந்திர ஜப முறை

ருஷிந்து ப்ரதமம் ப்ரூயாத், சந்தோ ப்ரூயாதனந்தரம் |
அந்தேறது தேவதம் ப்ரூயாத், சர்வ மந்த்ரேஷ்டயம் விதிஹி ||


1. சுரபி

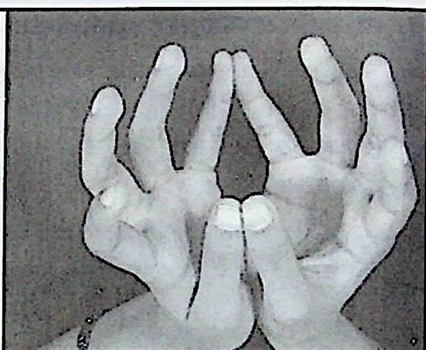

2.ஞானம்


3.வைராக்யம்

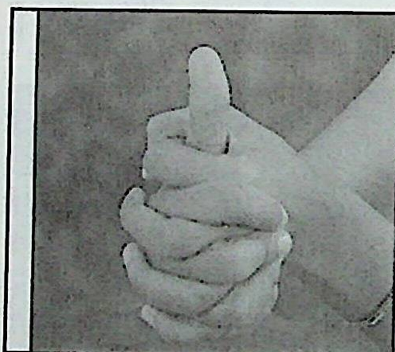

4.யோனி



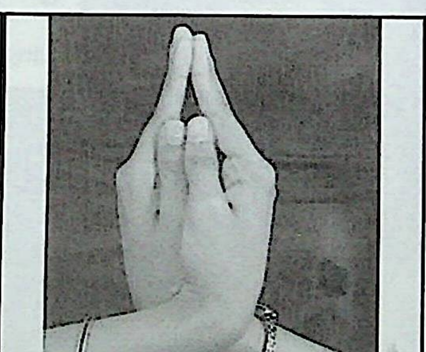
5.சங்கு



6. பங்கஜம்



7.லிங்கம்



8.நிர்வாணகம்

**பொருள் :**

முதலில், எந்த ரிஷிக்கு மந்திரம் வெளிப்படுத்தப்பட்டதோ அவருக்கு வணக்கம் செலுத்திப் பின் சந்தத்தையும் அதன் பின் குறிப்பிட்ட தேவதையின் பெயரையும் கூறிவிட்டு மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். எல்லா மந்திரங்களும் இது போலவே சொல்லப்பட வேண்டும். மந்திரத்தைக் கூறிய பின்,குறிப்பிட்ட தேவதைக்கு நாம் மந்திரத்தை உச்சரிக்கும் போது ஏற்பட்ட பிழைகளை மன்னிக்கும் படி நாம் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும் எனக் கூறுப்படுகிறது.

காயத்ரிக்கான மன்னிப்புக் கோரும் மந்திரம் :

**யதக்ஷர பதப்ரஷ்டம் ! மந்த்ரஹீனந்து யத்பவேத்|**
**ஏதத்சர்வம் க்ஷம்யதாம் தேவி ! காஷ்யப ப்ரியவதினி ||**

**5. காயத்ரி மந்திரத்தின் பாதங்கள் (வரிகள்)**

காயத்ரி மந்திரம் வரிக்கு எட்டு எழுத்துக்களைக் (சமஸ்கிருதத்தில்) கொண்ட மூன்று வரிகளைக் கொண்டது. ஒவ்வொரு வரியும் ஒரு பாதம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

- முதல் பாதம்

  தத்சவிதுர்வரேண்யம் (சமஸ்கிருதத்தில் 8 எழுத்துக்கள்)

  ரிஷி-ரிக்வேதம், சந்தம் - காயத்ரி, தேவதை - ப்ரம்மா - நிலத் தத்துவம்

  **முத்திரை** - ப்ரிதிவி முத்திரை (புத்தகத்தில் குறிப்பிட்ட பக்கத்தில் உள்ள விளக்கத்தைப்படிக்கவும்)

- இரண்டாம் பாதம்

  பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி (சமஸ்கிருதத்தில் 8 எழுத்துக்கள்)

  ரிஷி - யஜுர் வேதம், சந்தம் - த்ரிஷ்டப், தேவதை - ருத்ரன் - ருக்மச தத்துவம்

  **முத்திரை** - சங்கு முத்திரை (புத்தகத்தில் குறிப்பிட்ட பக்கத்தில் உள்ள விளக்கத்தைப்படிக்கவும்)

- மூன்றாம் பாதம்

  தியோயோநஹ ப்ரசோதயாத் (சமஸ்கிருதத்தில் 8 எழுத்துக்கள்)

  ரிஷி - சாம வேதம், சந்தம் - ஜகதி, தேவதை - விஷ்ணு - ப்ராண அபான வ்யான வாயுக்களின் சமநிலை

  **முத்திரை** - ப்ராண முத்திரை, வ்யான முத்திரை, அபான முத்திரை (புத்தகத்தில் குறிப்பிட்ட பக்கத்தில் உள்ள விளக்கத்தைப்படிக்கவும்)

**மந்திரம் (மந்த்ர - சமஸ்கிருதத்தில்)**

மன் = மனம், த்ர = ப்ராண சக்தி. மந்திரம் என்றால் மனத்தையும், ப்ராண சக்தியையும் இணைத்தல் எனப் பொருள்படும். இஷ்டதேவதையின் பெயரை குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையில் திரும்பத் திரும்பக் கூறுவதும் மந்திரம் எனப்படும். ஆகவே, மனத்தையும், ப்ராண சக்தியையும் இணைத்து, குறிப்பிட்ட பலனுக்கான விதிகளைப் பின்பற்றி குறிப்பிட்ட ஜபம் ( ஜப - சமஸ்கிருதத்தில்)

ஜ=பிறப்பு இறப்புச் சுழற்சியிலிருந்து விடுபடுதல், ப=பல்வேறு பிறவிகளில் சேர்த்த பாவங்களைப் போக்குதல். இந்தச் செயலே ஜபம் எனப்படும்.

**சஹஸ்ர பரமம் தேவிம் ஸதமத்ய தசமவாரம் ||**
**வ்யக அஷ்டோத்தரம் சதம் நித்யமஷ்ட விம்ஸதி ரேவச ||**
**விதின் தசகம் வாபி த்ரிகாலேஷு ஜபேத் புதஹ ||**

சாஸ்திரங்களில், ஒரு க்ருஹஸ்தன் ( திருமணமான ஆண்-குடும்ப வாழ்க்கையில் இருப்பவர்) காயத்ரி மந்திரத்தை 108 முறையும், காட்டில் வாழ்பவர்கள் மற்றும் துறவிகள் 1008 முறையும் உச்சரிக்க வேண்டும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. தவிர்க்க முடியாத மற்றும் கஷ்டமான சூழ்நிலைகளில் குறைந்தது 28 முறையும், அதுவும் முடியாமல் போனால் 10 முறையாவது ஒருவர் காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்.

## நேரமும் முறையும்

1. காலை - ஜபமாலையை தொப்புள் உயரத்துக்கு வைத்து
2. மதியம் - ஜபமாலையை இதய உயரத்துக்கு வைத்து
3. மாலை - ஜபமாலையை முக உயரத்துக்கு வைத்து

ஜபமாலையை வைத்திருக்கும் கையை துணி அல்லது அங்கவஸ்திரம் அல்லது கோமுகத்தால் (ஜபத்திற்காகச் செய்யப்பட்ட பை) மூட வேண்டும்.

## ஸ்லோகம்

மந்திரத்தை உச்சரிக்கும் முறைகள்

**யதுச்ச நீச்ச ஸ்வரிதைஹி ஸ்பஷ்ட பதாக்ஷரைஹி |**
**மந்த்ரமுச்சாரயேத்வச வாசிகோயம் ஜபஹ் ஸ்ம்ரிதஹ ||**
**ஷனைருச்சாரயேன்மந்த்ரமீஷடோஷ்டௌச்ச ஜபயேத் |**
**அபனைர்நஸ்ருதஹ கிஞ்சிதத்ஸ உபாம்சு ஜபஹ ஸ்ம்ரிதஹ ||**

## 1. வாசிக ஜபம் (வாயால் சத்தமாக உச்சரித்தல்)

மற்றவர்களுக்கும் கேட்கும் படி ஒரே முறையில் உச்சரித்தல். இது ஜபத்தை உச்சரிக்கும் அடிப்படை வழியாகும் (ஆதமம்).

**2. உபாம்சு ஜபம் (உதடுகளால் சத்தமின்றி உச்சரித்தல்)**

மற்றவர்களுக்கு கேட்காதவாறு உதடுகளை மிருதுவாக அசைத்து உச்சரித்தல். இது ஜபத்தை உச்சரிக்கும் சராசரியான வழியாகும் (மத்யமம்).

**3. மானஸ ஜபம் (மனதால் உச்சரித்தல்)**

உதடுகளை மூடி நாக்கும், பற்களும் அசையாமல் மந்திரத்தின் ஒவ்வொரு எழுத்தையும் பொருளோடும் காரணத்தோடும் மனதால் உச்சரித்தல். இதுவே ஜபம் செய்யச் சிறந்த வழியாகும் (உத்தமம்).

காயத்ரி மந்திரத்தின் மூன்று வரிகளையும் (பாதங்கள்) தனித்தனியாகவும் தெளிவாகவும் ரிஷிகள் கூறியபடி உச்சரிக்க வேண்டும்.



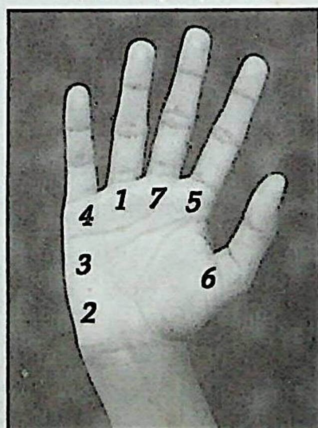
அத்தியாயம்

# 8 நவக்ரஹ, வாஸ்து மற்றும் சப்த சக்கர முத்திரைகள்

## 1. நவக்ரஹ முத்திரைகள்

### நவக்ரஹ ஸ்தோத்திரம்

**நமஹ சூர்யாய சந்த்ராய மங்களாய புதாயச்ச |**
**குருஹு சுக்ரஹ சனிப்யஸ்ச்ச ராகவே கேதவே நமஹ ||**




பொருள் : பகவரன் சூரிய நாராயணனால் கட்டுப்படுத்தப்படும் ஏழு முக்கியக் கோள்களை உடைய சூரிய மண்டலத்தின் ஒரு பகுதியான பூமியில் நாம் வசிக்கிறோம். பூமி, சந்திரன், செவ்வாய் (மங்களம்/குஜன்), புதன், வியாழன் (குரு), வெள்ளி (சுக்கிரன்) மற்றும் ஆகியவையே அந்த ஏழு கோள்களாகும். மேலும் இரு ஆற்றல் மையங்களான ராகுவும், கேதுவும் இந்த உலகில் வாழும் ஒவ்வொரு உயிரின் விதியையும் வழி நடத்துகின்றன. இந்த சக்தி வாய்ந்த மையங்களை (கிரகங்களை) நான் பணிவுடன் வணங்குகிறேன் என்பதே இந்த ஸ்லோகத்தின் பொருளாகும்.

**சிக்ஷா வ்யாகரணம் சந்தோ நிருக்தம் ஜ்யோதிஷந் ததா |**
**கல்பஸ்ச்சேதி ஷடங்கானி வேதஸ்யாஹுர்மனிஷினஹா ||**

சமஸ்கிருத மொழியின் புகழ் வாய்ந்த அகராதியான அமரகோசத்தில், சிக்ஷா (வேதங்களின் சரியான உச்சரிப்பைக் கற்றுக் கொடுத்தல்) வ்யாகரணம் (இலக்கணம்) , சந்த சாஸ்திரம் (வேத யாப்பிலக்கணம்) , நிருக்தம் (வேதத்திலுள்ள கலைச் சொற்களுக்கான விளக்கவுரை) , ஜ்யோதிஷம் (வானியல் மற்றும் சோதிடம்

தொடர்பான அறிவியல்) மற்றும் கல்பம் (படைக்கும் கடவுளான ப்ரம்மாவின் வாழ்வில் ஒரு நாள்) ஆகியவை அறிவின் மூலங்களாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இந்த ஆறு சாஸ்திரங்களுள், கோள்களின் நிலையை வைத்து, ஒரு மனிதன் கடந்த கால, நிகழ்கால, எதிர்கால வாழ்வைப் பற்றி அறிவியற் பூர்வமாக விளக்குவது ஜ்யோதிஷ சாஸ்திரமாகும். இது வானியலை அடிப்படையாகக் கொண்ட அறிவியல் பூர்வ சாஸ்திரமாகும்.

ஜோதிடத்தின் மூலம், சூரிய மண்டலத்தில் அடங்கும் ஏழு கோள்களை சூரியன், சந்திரன், செவ்வாய், புதன், வியாழன், வெள்ளி மற்றும் சனி ஆகியவற்றின் இருப்பையும் அவை நம் வாழ்வை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதையும் நாம் தெளிவாக அறியலாம். அவற்றின் தாக்கமும் காந்த ஆற்றலும் நமது உள்ளங்கைகளில் கைரேகைகளாகப் பிரதிபலிக்கும் என்றும் கூறப்படுகிறது.

மாமுனியாம் வேதவ்யாசர் இந்த ஆற்றல்களை மகிழ்விக்க நமக்கு ஒரு எளிய மந்திரத்தை அருளியுள்ளார். பல மஹரிஷிகள் கோள்களுக்கான காயத்ரி மந்திரங்களை, காயத்ரி சந்தத்தில் முத்திரைகளுடன் சாதாரண மக்களும் உச்சரித்து செய்து வரக்கூடிய வகையில் அருளியுள்ளனர். அத்தகைய ஒவ்வொரு மந்திரமும் கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளது.

### 1. சூரியன்

இரு கைகளிலும் 'நில' சக்தியைக் குறிக்கும் மோதிர விரல்களின் (அனாமிகா) மேட்டில் சூரியன் வசிக்கிறான். பூமியிற் காணும் அனைத்துக்கும் மூலமாக விளங்குவது சூரியன் என்பது நன்கறியப்பட்ட உண்மை.

சூரியன் நமக்கு நல்ல உடல்நலத்தை அளிக்கிறான். முத்திரை விஞ்ஞானத்தின்படி, நெருப்பு சக்தியைக் குறிக்கும் கட்டை விரலின் நுனியால் நில சக்தியைக் குறிக்கும் மோதிர விரலின் நுனியைத் தொடும் போது தோன்றும் குன்று சூரியனைக் குறிக்கும். இதுவே சூரிய முத்திரை எனப்படும். இந்த முத்திரையைப் பற்றிய விளக்கங்களை, இப்புத்தகத்தின் உரிய பக்கங்களில் காணலாம்.

### சூர்ய ஸ்தோத்திரம்

ஜபா குசும சங்கசம் காஸ்யபேயம் மஹாத்யுதிம் |
தமோரிம் சர்வபாபக்னம் ப்ரணதோஸ்மி திவாகரம் ||

**சூர்ய காயத்ரி**

ஓம் பாஸ்கராய வித்மஹே |
மஹாத்யுதிகராய தீமஹி |
தன்னோ சூர்ய ப்ரசோதயாத் ||

**2. சந்திரன் (நிலா)**

வலது உள்ளங்கையின் கீழ் இடப்பக்க மேடும் இடது உள்ளங்கையின் கீழ் வலப்பக்க மேடும் நீரின் கடவுளாகிய, மனித மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சந்திரனின் வசிப்பிடமாகும்.

வருண முத்திரை நம் உடலுக்கு நல்ல குளிர்ச்சியைத் தரும். இந்த முத்திரையைப் பற்றிய விளக்கங்களை இப்புத்தகத்தின் வேறு பக்கங்களில் காணலாம்.

**சந்திர ஸ்தோத்திரம்**

ததிசங்க துஷாபரம் க்ஷீரார்ணவ சமுத்பவம் |
நமாமி சசினம் சோமம் சம்போர்மகுட பூஷணம் ||

**சந்திர காயத்ரி**

ஓம் ததி சங்காய வித்மஹே |
துஷாராபய தீமஹி |
தன்னோ சந்த்ரஹ ப்ரசோதயாத் ||

**3. செவ்வாய்**

வலது உள்ளங்கையின் இடப்பக்க நடு மேட்டிலும் இடது உள்ளங்கையின் வலப்பக்க நடு மேட்டிலும், சந்திரனின் இடத்திற்குச் சற்று மேலாக குஜன் அல்லது செவ்வாய் வசிக்கிறார். அவரே, மனித உடலில் இரத்த ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் தேவனாவார். அபான வாயு முத்திரை, வ்யான முத்திரை மற்றும் வருண முத்திரை ஆகியவையே இரத்த சுத்தி மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கி நம்மை இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய நோய்களிலிருந்து காக்கின்றன. இந்த முத்திரைகளைப் பற்றிய தகவல்களுக்கு, உரிய பக்கங்களைக் பார்க்கவும்.

**செவ்வாய் ஸ்தோத்திரம்**

**தரணி கர்ப சம்பூதம், வித்யுத் காந்தி சந்நிபம் |**
**குமாரம் சக்தி ஹஸ்தம் தம் மங்களம் ப்ரணமாம்யஹம் ||**

**செவ்வாய் காயத்ரி :**

**ஓம் சக்தி ஹஸ்தாய வித்மஹே |**
**பூமி புத்ராய தீமஹி |**
**தன்னோ குஜ ப்ரசோதயாத் ||**

**4. புதன்**

இரண்டு கைகளிலும் நீரைக் குறிக்கும் சுண்டு விரலின் அடிப்பகுதி மேட்டில் அழகும் குளுமையும் பொருந்திய புதன் வசிக்கிறான்.

நீர் சம்பந்தமான நோயால் துன்புறுவோர், ஊளைச் சதை, உடல் பருமன் மற்றும் அதிக எடை கொண்டவர்கள் ஜலோதம்சக முத்திரையையும், சூரிய முத்திரையையும் செய்து ப்ரச்சனைகளிலிருந்து விடுபடலாம். அதிக விவரங்களுக்கு உரிய பக்கங்களைப் பார்க்கவும்.

**புதன் ஸ்தோத்திரம்**

**ப்ரியங்குங்கலிகா ஸ்யாமம் ரூபேணப்ரதிமம் புதம் |**
**செம்யம் சௌம்ய குணோபேதம் தம் ப்ரணமாம்யஹம் |**

**புதன் காயத்ரி**

**ஓம் வித்யராஜாய வித்மஹே |**
**சந்த்ரபுத்ராய தீமஹி |**
**தன்னோ புத ப்ரசோதயாத் |**

**5. வியாழன் (குரு)**

வாயு தத்துவத்தைக் குறிக்கும் ஆள்காட்டி விரலின் மேட்டில் தேவர்கள் மற்றும் ரிஷிகளுக்கு குருவானவனும் ஞானத்தின் தேவனுமாகிய வியாழன் (குரு) வசிக்கிறான்.

முத்திரைகளுள் மிகவும் முக்கியமான, நம் மனதையும், அறிவையும் தூண்டக்கூடிய சின்முத்திரை அல்லது ஞானமுத்திரையின் மூலம் குருபகவானை மகிழ்விக்கலாம். இந்த முத்திரைகளைப் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள, தகுந்த பக்கங்களைக் காணவும்.

குரு ஸ்தோத்திரம்

தேவானாஞ்ச ருஷிணாஞ்ச குரும் கஞ்சன சந்நிபம் |
புத்தபூதம் த்ரிலோகேஷம் தம் நமாமி ப்ருஹஸ்பதிம் ||

குரு காயத்ரி

ஓம் வசஸ்பதாய வித்மஹே |
புத்திமூலாய தீமஹி |
தன்னோ குரு ப்ரசோதயாத் ||

6. வெள்ளி (சுக்கிரன்)

நெருப்புத் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டை விரல்களின் கீழ் மேட்டில், அனைத்துக் கலைகளுக்குத் தலைவனும், அசுரர்களின் எதிரியும், வளத்தைத் தருபவனுமான சுக்கிரன் வசிக்கிறான். சின் முத்திரை (அல்லது) ஞானமுத்திரை சாதகர்களை அறிஞர்களாக்கும். இம்முத்திரை சுக்கிர பிந்து (விந்து) உற்பத்திக்கும் உதவும்.

சுக்கிர ஸ்தோத்திரம்

ஹிமகுந்த ம்ருணாலாபம் தைத்யானாம் பரமம் குரும் |
சர்வசாஸ்த்ர ப்ரவக்தாரம் பார்கவம் ப்ரணமாம்யஹம் ||

சுக்கிர காயத்ரி

ஓம் சுக்ராச்சார்யாய வித்மஹே |
சர்வ சாஸ்திராய தீமஹி |
தன்னோ சுக்ர ப்ரசோதயாத் ||

7. சனி (சனைச்சரன்)

ஆகாயத் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் நடு விரல்களின் கீழ் மேட்டில் யோகத்தைத் தரவல்ல சனைச்சரன் வசிக்கிறான். நடுவிரல் நம் இதயத்தோடு தொடர்புடையது. ஆகவே மனித வாழ்வை ஆளும் தேவனாக விளங்குவது சனிபகவானே. ஆகாய முத்திரையும் அபான வாயு முத்திரையும் நம் இதயத்தைப் பலப்படுத்தும். இந்த முத்திரைகளைப் பற்றிய விளக்கங்களுக்கு, உரிய பக்கங்களைக் காணவும்.

**சனி ஸ்தோத்திரம்**

**நீலாஞ்சன சமாபாசம் ரவிபுத்ரம் யமாக்ரஜம் |**
**சாயாமார்த்தாண்ட சம்பூதம் தம் நமாமி சனைச்சரம் ||**

**சனி காயத்ரி**

| 1 | 2 |
|---|---|
| ஓம் காகத்வஜாய வித்மஹே \| | ஓம் காகத்வஜாய வித்மஹே\| |
| சூர்ய புத்ராய தீமஹி \| | கட்க ஹஸ்தாய தீமஹி \| |
| தன்னோ மந்த ப்ரோசதயாத் \| | தன்னோ மந்த ப்ரசோதயாத்\|\| |

மற்ற கிரகங்களைப் போன்று, கடைசி இரண்டு கிரகங்களான ராகுவுக்கும், கேதுவுக்கும் கைகளில் வசிப்பிடம் இல்லை. இந்த இரண்டு கிரகங்களும் நிழற்கிரகங்களாகவே கருதப்படுகின்றன. ஆனால் இவை நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறை சக்திகளின் மூலங்களாக இருந்து மனித வாழ்வின் நிகழ்வுகளை நெறிப்படுத்துகின்றன. இவை, மற்ற ஏழு கோள்களின் மீதும் நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறைத் தாக்கங்களைக் கொண்டுள்ளன.

இதன் காரணமாகவே இந்த இரண்டு ஆற்றல் மையங்களின் இருப்பைக் கருத்திற் கொண்டு இந்த நிழல் மையங்களுக்கு கிரகம் அல்லது கோள் என்ற அந்தஸ்தை நம் முனிவர்கள் அளித்து ஜோதிட வாழ்வியலில் நவகிரகங்களின் வரிசையில் பொருத்தமான இடத்தில் வைத்துள்ளனர்.

ஆனால், கைரேகை ஜோதிடத்தில் இந்த இரு கோள்களுக்கும் நிலையான இடம் இல்லாததால், இவற்றைப் பற்றிய குறிப்புகள் இல்லை. இந்த இரு கோள்களினால் ஏற்படும் தீமையை ஜோதிடம் விளக்குகிறது. இத்தீமையை விலக்க வேத வ்யாச முனிவர் நமக்கு ஸ்லோகங்களையும் காயத்ரி மந்திரங்களையும் அளித்துள்ளார். இவற்றின் மூலம் நாம் இந்த கிரகங்களின் அருளைப் பெறலாம். இந்த மந்திரங்களையும், ஸ்லோகங்களையும் உச்சரித்துத் தங்கள் பிரச்சனைகளிலிருந்து மக்கள் விடுபட்ட சம்பவங்கள் உள்ளன.

**8. ராகு**

**ராகு ஸ்தோத்திரம்**

**அர்த காயம் மஹாவீர்யம் சந்த்ராதித்ய விமர்தனம் |**
**ஸிம்ஹிகா கர்ப சம்பூதம் தம் ராகும் ப்ரணமாம்யஹம் ||**

ராகு காயத்ரி

ஓம் அர்த காயாய வித்மஹே |
மஹாவீர்யாய தீமஹி |
தன்னோ ராகு ப்ரசோதயாத் ||

ஜோதிட சாஸ்திரத்தில், நமக்கு வலிமை அளிக்கும் முத்திரையான ப்ராண முத்திரையைப் பற்றி 'ராகுர்பாகுபலம்' என்று கூறப்பட்டுள்ளது. 'ராகு நமக்கு வலிமையைத் தருகிறான்' என்பதே இதன் பொருளாகும். மேற்சொன்ன காயத்ரி மந்திரமும் இந்த முத்திரையும் ராகுவை மகிழ்விக்கும். ராகுவின் அருளையும் நாம் பெறலாம்.

**9. கேது**

கேது ஸ்தோத்திரம்

பலாஸ புஷ்ப சங்கஸம் தாரகாக்ரஹமஸ்தகம் |
ரௌத்ரம் ரௌத்ராத்மகம் கோரம் தம் கேதும் ப்ரணமாம்யஹம் ||

கேது காயத்ரி

ஓம் ரௌத்ர ரூபாய வித்மஹே |
புஷ்ப ஹஸ்தாய தீமஹி |
தன்னோ கேது ப்ரசோதயாத் ||

நாம் பூஜையின் போது "ஹம், ஆகாசாத்மனே புஷ்பம் சமர்ப்பயாமி" என்று கூறுவதுண்டு. கேது மலர்களை விரும்புவார். ஆகாயத் தத்துவம் மலரைக் குறிக்கும். கேதுவை ஆகாய (ஆகாச) முத்திரையின் மூலம் மகிழ்விக்கலாம். ஜோதிட சாஸ்திரத்தில் "கேது குலஸ்யோன்னதிம்" என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதன் பொருள் "கேது நம் சந்ததியைப் பெருக்குகிறான்" என்பதாகும். கேதுவை மேற்சொன்ன முத்திரையால் மகிழ்விக்கலாம். நமக்கு நல்ல இல்லற வாழ்வை அருள்வதும் இவரே.

## 2. வாஸ்து முத்திரைகள்

'ப்ராணம்' அல்லது 'உயிர்' எனும் ஒப்பற்ற ஆற்றலுக்கு நம் உடல் தங்குவதற்கான இடத்தை அளித்துள்ளது. நாம் இந்த உடலுடன்

உயிரோடு வாழ, பஞ்ச பூதங்கள் அவசியம். இந்த பஞ்ச பூத சக்திகளை நமது கைவிரல்கள் காட்டுகின்றன. அதுபோல, நாம் வசிக்கும் வீடும் பஞ்ச பூதங்களாலேயே ஆனது. நம் வீடே நாம் மகிழ்ச்சியாக வாழும் இடமாகும். (ப்ராணத்தைப் பற்றிய விளக்கங்களுக்கு, உரிய பக்கங்களைக் காண்க)

நம் கையில் உள்ள ஏழு கோள்களின் ஆற்றல்கள் நம் வாழ்வைக் கட்டுப்படுத்துவது போல நம் வீட்டிலுள்ள பஞ்ச பூதங்களே நம் ஆரோக்ய வாழ்வுக்குக் காரணமாகின்றன. அதனால் நம் அதிர்வுகள் நாம் வசிக்கும் வீட்டின் அதிர்வோடு ஒத்துப் போக வேண்டும். வீட்டிலுள்ள பஞ்ச பூதங்கள் நம் வாழ்வில் ஏற்படும் நிகழ்வுகளின் மீது தாக்கத்தைக் கொண்டுள்ளன. பழமையான சாஸ்திரங்களுள் ஒன்றும் தற்காலத்தில் மிகவும் ப்ரபலமாகவும் உள்ள வாஸ்து சாஸ்திரம் மேற்சொன்ன கருத்தின் அடிப்படையில் அமைந்ததே ஆகும்.

நாமும், நம்மைத் தொடர்ந்து நமது சந்ததியினரும் மகிழ்ச்சியாக வாழ, பஞ்சபூதங்களை மகிழ்விப்பதற்கான காயத்ரி மந்திரங்களையும் பல முத்திரைகளையும் நமது முனிவர்கள் நமக்கு அளித்துள்ளனர். அவை பின்வருமாறு,

**1. அக்னி - நெருப்பு : வ்யான முத்திரை, குபேர முத்திரை, பூச முத்திரை**

இந்த உலகில் எல்லாச் செயல்களுக்கும் தேவையான தவிர்க்க இயலாத ஆற்றல் அக்னி அல்லது நெருப்பு ஆகும். நம் வீட்டை, தீப்பற்றுதலில் இருந்து பாதுகாக்க வ்யான முத்திரையுடன் 'வாஸ்து புருஷரை' வணங்க வேண்டும். இந்த முத்திரை, தீயினால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளிலிருந்து நம்மைக் காக்கும் எனக் கூறப்படுகிறது. நம் வீட்டின் தென்கிழக்கு மற்றும் வடக்கு திசைகள் அக்னிக்கு உரியவையாகும். 'அக்னி காயத்ரி' மந்திரத்தை உச்சரிப்பது நல்ல பலனை அளிக்கும் எனக் கூறப்படுகிறது. இந்த அக்னிக்கான மேற்சொன்ன முத்திரைகளைப் பற்றி முன்னரே விளக்கப்பட்டுள்ளது.

**வாஸ்து மந்திரம்**

ஓம் நமோ பகவதே வாஸ்து புருஷாய நமஹ |

**அக்னி காயத்ரி**

ஓம் வைஷ்வநராய வித்மஹே |
ஜ்வாலலீலாய தீமஹி |
தன்னோ அக்னி ப்ரசோதயாத் ||

**2. வாயு - காற்று : வாயு முத்திரை, அபான வாயு முத்திரை**

மனித வாழ்வுக்கு 'வாயு' தத்துவம் மிகவும் முக்கியமானதாகும். காற்று நம் வீட்டுக்கு எதிரியாகவும், நண்பனாகவும் இருக்கலாம். காற்றின் தீய விளைவுகளை விலக்க, வாயு காயத்ரியை வாயு முத்திரை அல்லது அபான வாயு முத்திரையுடன் உச்சரித்து வாயு புருஷரை வணங்க வேண்டும். முனிவர்கள் இந்த சம்பிரதாயங்களைப் பரிந்துரைத்துள்ளனர். இந்த முத்திரைகளைப் பற்றிய விபரங்களுக்கு, உரிய பக்கங்களைக் காணவும்.

**வாஸ்து மந்திரம்**

ஓம் நமோ பகவதே வாஸ்து புருஷாய நமஹ |

**வாயு காயத்ரி**

ஓம் சர்வ ப்ராணாய வித்மஹே |
யஷ்டி ஹஸ்தாய தீமஹி |
தன்னோ வாயு ப்ரசோதயாத் ||

**3. ஆகாயம் - வானம் : ஆகாய முத்திரை, சூன்ய முத்திரை**

நமது உடல் ஆகாயத் (வெளி) தத்துவத்தால் நிர்வகிக்கப்படுகிறது. அதுபோல நாம் வசிக்கும் வீடும் தவிர்க்க முடியாத அதே தத்துவத்தால் நிர்வகிக்கப்படுகிறது. ஆகாயத் தத்துவத்தின் தீமைகளிலிருந்து விடுபடவும் ப்ரம்மஸ்தானத்தின் (வீட்டின் மையப்பகுதி) தீமைகளை விலக்கவும் ஆகாய முத்திரை அல்லது சூன்ய முத்திரையுடன் ஆகாய காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரித்து வாஸ்து புருஷரை வணங்க வேண்டும். இந்த முத்திரைகள் வேறு பக்கங்களில் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

**வாஸ்து மந்திரம்**

ஓம் நமோ பகவதே வாஸ்து புருஷாய நமஹ ||

**ஆகாய காயத்ரி**

ஓம் ஆகாசயாச்ச வித்மஹே |
நபோ தேவாய தீமஹி |
தன்னோ நபஹ்ப்ரசோதயாத் ||

**4. பூமி - நிலம் : ப்ரித்வி முத்திரை**

நாம் வசிக்கும் வீடு ப்ரித்வி தத்துவத்தில் (மண்ணால்) கட்டப்பட்டுள்ளது. நமது உடல் மண் தத்துவங்களாகிய எலும்புகளாலும் சதையாலும் ஆனது. அதனால் வீடு கட்டும் போது பூமி (ப்ரித்வி) தத்துவத்தை வணங்க வேண்டும்.

வீடு கட்டுவதில் தடை ஏற்பட்டாலும், பூமி தத்துவத்தால் ஏற்படும் தீய சக்திகளைப் போக்குவதானாலும் நமது வாழ்வில் வேறு ஏதேனும் விபத்து நிகழ்ந்தாலும் வாஸ்து புருஷரை வணங்கி ப்ரித்வி முத்திரையோடு ப்ரித்வி காயத்ரியை உச்சரிக்கலாம். இந்த முத்திரை முந்தைய பக்கங்களில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

**வாஸ்து மந்திரம்**

ஓம் நமோ பகவதே வாஸ்து புருஷாய நமஹ |

**ப்ரித்வி காயத்ரி**

ஓம் ப்ரித்வி தேவீஸ்ச்ச வித்மஹே |
சஹஸ்ர மூர்த்தயேச்ச தீமஹி |
தன்னோ மஹி ப்ரசோதயாத் ||

**5. ஜலம் - நீர் : ப்ராண முத்திரை, வருண முத்திரை**

நமது உடல் 80% நீராலானது. அதனால் நீர்த்தத்துவம் நம் வாழ்வில் மிகவும் முக்கியமானது. நாம் வீடு கட்டும் போது வாஸ்து சாஸ்திரத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும். கட்டுமானத்தின் துவக்கம் முதல் இறுதி வரை நீரின் தேவை மிக முக்கியமானது. நாம் புதுமனை புகுவிழாவின் போது நீர் நிறைந்த கும்பத்தை வணங்கி 'சுத்தபுண்யம்' என்றறியப்படும் சக்தியூட்டப்பட்ட நீரைத் தெளிக்கும் சடங்கைச் செய்கிறோம். நமது எல்லா செயல்களுக்கும் நீர் தேவைப்படுவதால் அதனை வணங்குவது தவிர்க்க முடியாததாகும். நம் அன்றாட வாழ்வில் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் நமக்கு நீர் தேவை. நீரினால்

ஏற்படும் தீய விளைவை அகற்ற ப்ராண முத்திரை மற்றும் வருண முத்திரையுடன் ஜல காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரித்து வாஸ்து புருஷரை வழிபடவேண்டும். இந்த முத்திரைகளைப் பற்றிய விவரங்கள் முந்தைய பக்கங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

**வாஸ்து மந்திரம்**

ஓம் நமோ பகவதே வாஸ்து புருஷாய நமஹ |

**ஜல காயத்ரி**

ஓம் ஜல பிம்பயா வித்மஹே |
நீல புருஷாய தீமஹி |
தன்னோ அம்பு ப்ரசோதயாத் ||

**வருண காயத்ரி**

ஓம் சுத்தஹஸ்தாய வித்மஹே |
பஷ ஹஸ்தாய தீமஹி |
தன்னோ வருண ப்ரசோதயாத் ||

## 3. ஏழு சக்கர முத்திரைகள் - கோசங்கள்

அஷ்டாங்க யோகத்தில் 'யம' மற்றும் 'நியம' ஆகிய சொற்கள் முறையே வாழ்வின் விழுமியங்களையும் ஒழுக்கத்தையும் குறிக்கின்றன. இவை இரண்டும் ஆரோக்யமான சமூக வாழ்கைக்கு மிகவும் முக்கியமாகும். மூன்றாவதாக, மனித உடலில் உள்ள கிலேசங்களை (வேற்றுமைகளை) வெற்றி கொண்டு மன ஆரோக்கியத்துடன் இசைந்த ஆரோக்யமான உடலைப் பெற ஆசனங்கள் உதவுகின்றன. நான்காவதாக விஞ்ஞான ரீதியாக சுவாசித்து பல்வேறு ஆற்றல் மையங்களிலுள்ள சக்தி மூலங்களைத் தூண்டி மனிதனை நீண்ட நாட்கள் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ வைக்க உதவுவது ப்ராணாயாமமாகும்.

ஐந்தாவதாக 'ப்ரத்யாகாரமும்', ஆறாவதாக 'தாரணையும்' ஏழாவதாக 'தியானமும்' இறுதியாக 'சமாதியும்' மனிதனை தெய்வீக நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும் வழிகளாகும். ஒரு சாதகர், முக்தி அடைவதற்கு யோகத்தின் இந்த எட்டு நிலைகள் வாயிலாக விடாமல் முயல வேண்டும்.

உயர்ந்த ஞானத்துக்கான அறிவையும் விழிப்புணர்வையும் நமக்கு அளிப்பது யோகம் என்னும் சிறந்த சாஸ்திரமாகும். இந்த யோகம் புத்தகங்கள் வாயிலாகப் பெறப்படாமல் அது முழுமையாகாது. ஒருவர், புத்தகத்தின் வாயிலாக நீச்சலைப் பற்றி எல்லாவற்றையும் அறிந்திருந்தாலும் ஆற்றின் கரையில் நின்று கொண்டு அவரால் நீந்த முடியாது. ஒரு நல்ல குருவின் வழிகாட்டுதலில், நீருக்குள் குதித்து சிறந்த முறையில் பயிற்சி செய்தால் மட்டுமே அவர் சிறந்த நீச்சல் வீரராக முடியும்.

பதஞ்சலி முனிவரின் 'யோக தர்சனத்தில்' வரும் முதல் சூத்திரம் அந்தக் கருத்தைக் கூறுகிறது.

'அத யோகமனு சாசனம்'

இதன் பொருள் ''யோகம் என்பது ஒரு சாசனம், விதி'' என்பதாகத்தான் இருக்க வேண்டும். எனவே விதியை, சாசனத்தை மதிக்க வேண்டும். 'அனுசர' என்றால் 'விதிகளின் படி பின்பற்ற வேண்டும்' என்று பொருள். புத்தகத்தில் (யோக தர்சனத்தில்) கூறியுள்ள எல்லா செயல்களையும் செய்ய வேண்டும். இது ஒரு கட்டளை. சூத்திரங்களை மனப்பாடம் செய்தால் போதாது. மனம், உடல், ஆவி ஆகியவற்றை ஒன்றாக்கி அவற்றை ஒருங்கிணைத்து செயல்படச் செய்து ஒரு குருவின் வழிகாட்டுதலால் இலக்கை அடைய வேண்டும்.

கை, கால்கள் மூலம் ஆசனங்களையும், மூச்சைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் ப்ராணாயாமத்தையும், பஞ்ச பூதங்களைக் குறிக்கும் விரல்களைக் கொண்டு வெவ்வேறு விந்யாசங்களால் முத்திரைகளையும் நாம் செய்கிறோம். நாம், வாழ்வில் வெற்றி பெற இவை உதவும். யோகம், நமக்கு உடல், மன மற்றும் ஆத்ம பலம் பெற உதவுகிறது.

யோகாசனங்களையும், ப்ராணாயாமத்தையும் செய்யும் போது முத்திரைகள் செய்யப்பட வேண்டும் என்று நம் மாமுனிகள் வலியுறுத்தியுள்ளனர். யோகத்தில் 'முத்திரைகள்' தங்களுக்குரிய தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த இடத்தைப் பெற்றுள்ளன.

முன்னரே குறிப்பிட்டது போல், முத்திரைகளின் வாயிலாக, பஞ்சபூத தத்துவங்களுக்கிடையே ஒரு சமநிலையைக் கொண்டு வந்து சிறந்த வாழ்வை நம்மால் வாழ முடியும். முத்திரைகளால்,

''அன்னமயகோசம்'' ''ப்ராணமயகோசம்'', ''மனோமய கோசம்'',''விஞ்ஞானமய கோசம்'' மற்றும் ''ஆனந்தமயகோசம்'' ஆகிய பஞ்சகோசங்களும் தூண்டப்பட்டு நம் உடலும் மனமும் சக்தி பெறும். இந்த பஞ்சகோசங்களுடன் இணைந்து ஸ்தூல, சூக்கும மற்றும் காரண உடல்கள் செய்யும் செயல்களும் வெவ்வேறு சக்கரங்களின் மீதான அவற்றின் தாக்கமும் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

அன்னமய கோசம் மணிப்பூரகச் சக்கரத்தைக் குறிக்கும். ஜீரண மண்டலத்தை தூண்டும் மணிப்பூரகச் சக்கரம் ப்ரித்வி முத்திரையுடன் இணைந்து ஸ்தூல உடலுக்குச் சக்தியளிக்கிறது.

ப்ராணமய கோசம் அனாஹத சக்கரத்தைக் குறிக்கும். மிகவும் சக்திவாய்ந்த உயர்ந்த ஆற்றலை அடைய உதவும் இச்சக்கரம் ப்ராண முத்திரையுடன் இணைந்து சுவாச மற்றும் இரத்த ஓட்ட மண்டலங்களைத் தூண்டுகிறது.

மனோமய கோசம் விசுத்தி சக்கரத்தைக் குறிக்கும். ஆகாச முத்திரையோடு ப்ராண ஆற்றலின் உதவியுடன் இச்சக்கரம் சில உறுப்புகளுக்கு ஆற்றல் அளிக்கிறது.

விஞ்ஞானமய கோசம் சஹஸ்ரர சக்கரத்தைக் குறிக்கும். தியான முத்திரையுடன் இச்சக்கரம் 'சமாதி' எனப்படும் மனம் கடந்த நிலைக்கு ஒருவரை இட்டுச் செல்லும்.

நமது உடலின் ஆற்றல் மையங்களான 72000 நாடிகளுக்கு மூலங்களாக விளங்கும் ஏழு சக்கரங்களை முத்திரைகள் தூண்டுகின்றன. இந்த ஏழு சக்கரங்களாவன : மூலாதாரம், ஸ்வாதிஷ்டானம், மணிப்பூரகம், அனாஹதா, விசுத்தி, ப்ரக்ஞா மற்றும் சஹஸ்ரரா படம் 2 பக்க எண் அச்சுக்கு வந்த பின் எழுதவும்.

மேலும், நமது பூத, சூக்கும மற்றும் காரண உடல்கள் முத்திரைகளால் தூண்டப்பட்டு செயல்பட்டால் நமது உடல், சக்தியின் ஆலயமாக விளங்கும். மருத்துவ நூல்களில் விளக்கப்பட்டுள்ளபடி நமது உடலிலுள்ள நரம்பு மையங்களையும் இவை எவ்வாறு யோகசாஸ்திரத்தின்படி ஒன்றிணைந்து செயல்படுகின்றன என்பதையும் நாம் படத்தில் காணலாம்.

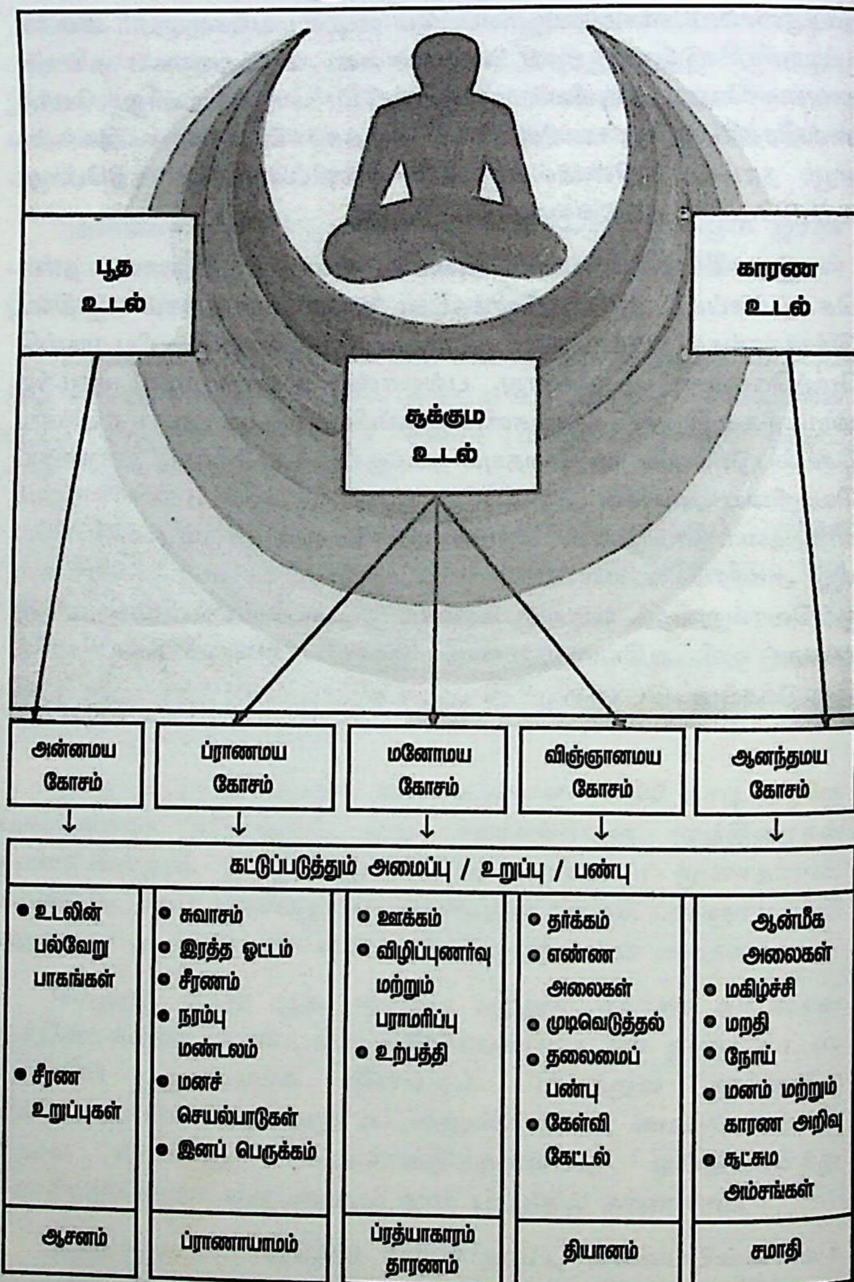
நமது பூத உடலிலுள்ள 72000 நரம்பு வலைப்பின்னலைக் காணவும் அவற்றை எளிதாக விளக்கவும் முடியும். ஆனால் மருத்துவ

அறிவினால், நம் உடல் முழுவதும் பரந்து காணப்படும் 72000 நாடிகளையும் சக்கரங்கள் எனப்படும் ஏழு மையங்களையும் விளக்க முடியாது. இந்த ஆற்றல் மையங்களை, மருத்துவர்கள் தங்கள் கண்களாலோ அதிநவீனக் கருவிகளாலோ காணமுடியாது. யோக சாஸ்திரத்தில் நமது மகரிஷிகளால் விளக்கப்பட்ட ஏழு சக்கரங்கள், ஏழு நரம்புப் பின்னல்களுடன் ஒன்றிப்போவது தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

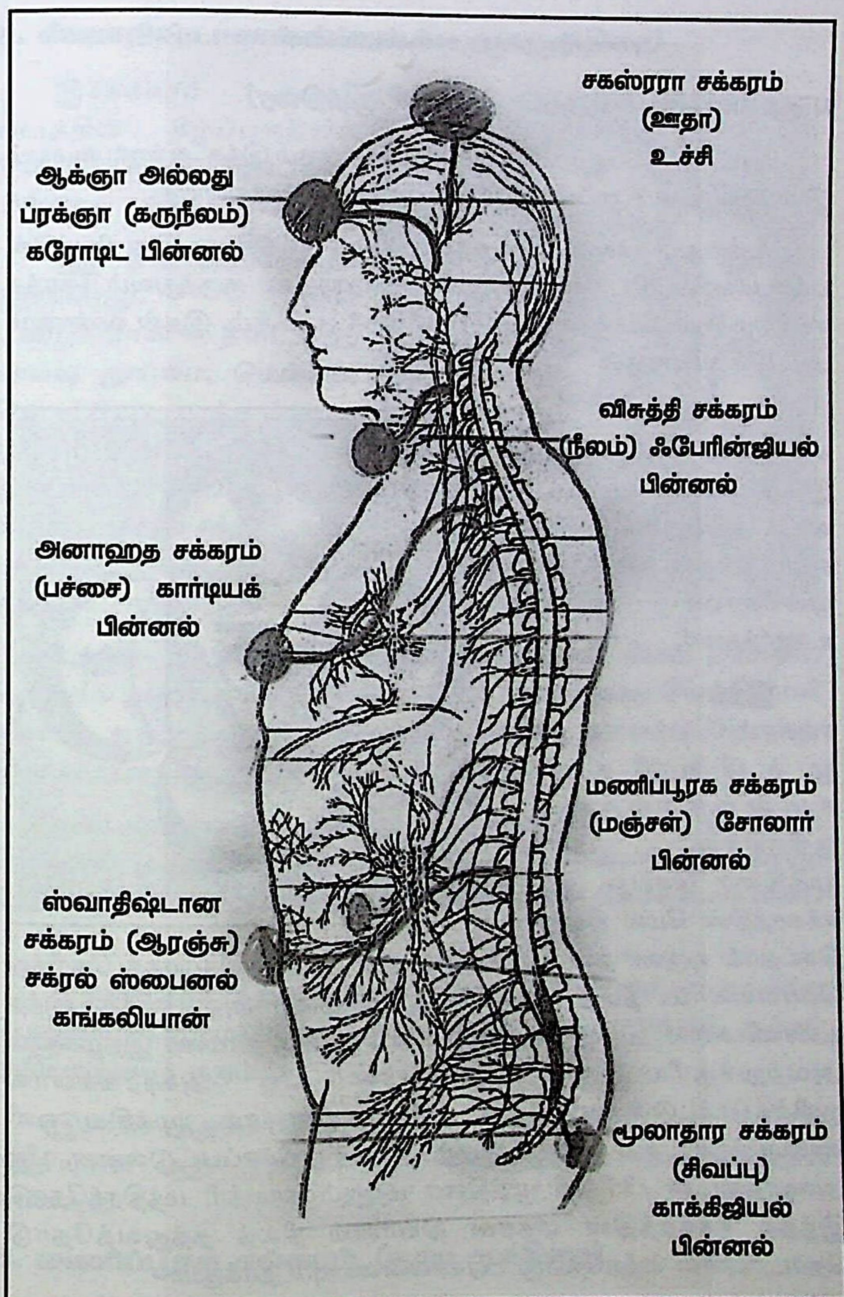
இந்தச் சக்கரங்கள் அமைந்துள்ள இடங்களை நாம் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கப்படத்தில் காணலாம். இதில், இச்சக்கரங்கள் நம் உடலில் அமைந்துள்ள இடங்களை அறிய முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. பல்லாண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த மாமுனிகள் இந்தச் சக்கரங்களின் இருப்பிடத்தையும் அவை எவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பதையும் நமக்குக் கூறியுள்ளனர். இத்தகைய வெற்றியை அவர்கள் அறிவினாலும் தவ ஆற்றலின் உதவியினாலும் சாதித்தனர். நாம் முன்னர் பார்த்த ஏழு சக்கரங்களுக்கும் தனித்தனியே பீஜ அக்ஷரங்கள் எனப்படும் மூல ஒலிகள் உள்ளன. சக்கரங்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும், வடிவம், உருவம், இடம், நிறம், ஒலி மற்றும் ஒரு துணை ஒலி ஆகியவை உண்டு. இவை பின்வரும் பக்கங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.



## பஞ்ச கோசங்கள்




படம் 1



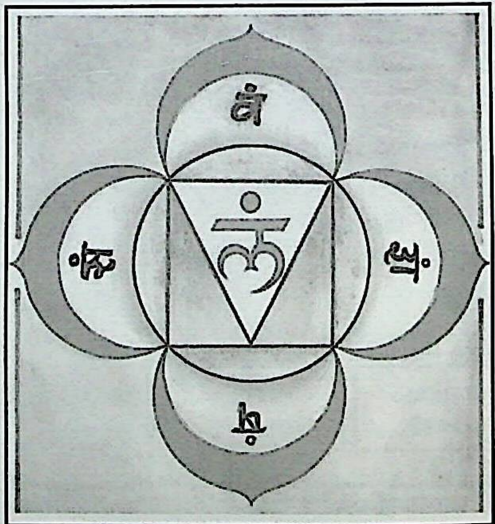

**ஏழு சக்கரங்கள்** (படம் 2)

## 4. ஏழு சக்கரங்கள்

### 1. மூலாதார சக்கரம் (பிரித்வி முத்திரை)

அடிப்படை ஆற்றல் புள்ளியாக விளங்கும் இந்த ஆற்றல் மையம் இனப்பெருக்க உறுப்புகளுக்கு அருகில் அமைந்துள்ளது.

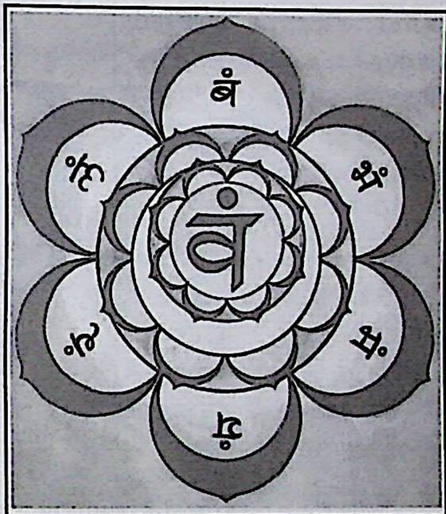
மூலாதார சக்கரம் நிலத் தத்துவத்தைக் குறிக்கிறது. இது நிலத்தின் பண்புகளான திடத்தன்மை, மாறாமலிருத்தல், குருத்துவம் (காந்த சக்தி) மற்றும் பொறுமை ஆகியவற்றைக் குறிக்கும். இதன் வண்ணம் அடர் சிவப்பாகும்.



யோகிகள், இச் சக்கரத்தை நான்கு தாமரை இதழ்களால் சூழப்பட்ட வட்டத்திற்குள் உள்ள சதுரத்திற்குள் அமைந்துள்ள முக்கோண வடிவில் உணர்ந்தனர்.

இந்த மூலாதாரச் சக்கரம் நமது முற்பிறவிகளின் சமஸ்காரங்களைக் குறிக்கிறது. பிரித்வி முத்திரை செய்து இந்தச் சக்கரத்தின் மேல் தியானம் செய்தால் ஒருவர் தன் முற்பிறவிகளைப் பற்றி அதிகமாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம். நமது மாமுனிகள், இவற்றை அனுபவித்து இந்த உண்மைகளை நமக்கு அளித்துள்ளனர். நான்கு தாமரை இதழ்களும் அவற்றுக்குரிய மூல ஒலிகளான பீஜ அக்ஷரங்களால் குறிக்கப்பட்டுள்ளதைப் படத்தில் காணலாம். முக்கிய ஒலி மையத்திலும், உப ஒலிகள் இதழ்களிலும் குறிக்கப்பட்டுள்ளன. பீஜ அக்ஷரத்துடன் பிரித்வி முத்திரை மற்றும் காயத்ரி மந்திரத்தோடு இந்தச் சக்கரத்தின் மீதான தியானம் நிலத் தத்துவத்தோடு தொடர்புள்ள எந்தவொரு பிரச்சனையையும் தீர்க்கும்.

## 2. ஸ்வாதிஷ்டான சக்கரம் (வருண முத்திரை)



இச்சக்கரம் தண்டு வடத்தின் கீழ்ப்பகுதியில் இனப்பெருக்க உறுப்புக்குப் பின்னால் அமைந்துள்ளது.

இது நீர்த் தத்துவத்தைக் குறிக்கிறது. நீரின் பண்புகளான தடையற்ற பாய்வு, தூய்மை, மென்மை, வெளிப்படைத்தன்மை, ஏற்கும் பண்பு ஆகியவை இச்சக்கரத்தின் பண்புகளாக உள்ளன. இந்தச் சக்கரம் அடர் ஆரஞ்சு நிறத்தால் குறிப்பிடப்படுகிறது.

வருண முத்திரையுடன் இந்தச் சக்கரத்தின் மேல் தியானம் செய்தால் ஒருவர் நீரின் பண்புகளைப் பெறலாம். தூய வெள்ளொளி வீசும் ஆறு இதழ்கள் கொண்ட தாமரை மலரைப் போன்று இச்சக்கரத்தை முனிவர்கள் உணர்ந்துள்ளனர்.

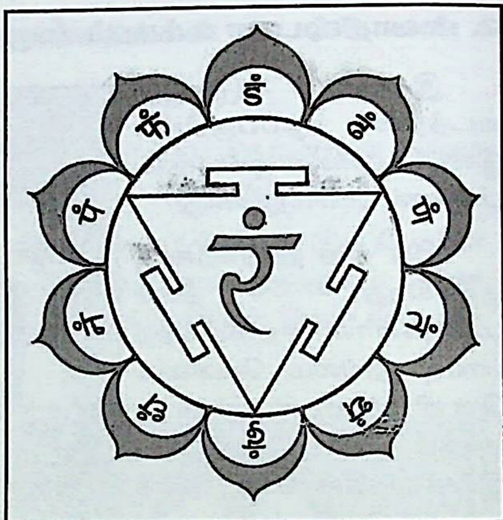
மூல ஒலிகளை உச்சரித்து இச்சக்கரத்தின் மேல் தியானம் செய்தால் அது மூலாதாரச் சக்கரத்தின் ஆற்றலோடு இணைந்து நீர்த்தத்துவம் மற்றும் கழிவு நீக்கம் சார்ந்த தொல்லைகளைப் போக்கும்.

இந்தச் சக்கரத்தின் மீதான தொடர் தியானம் சாதகருக்கு பொறுமை, பிரம்மச்சரியம், ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் ஆகியவற்றைத் தரும்.

இச்சக்கரத்துக்கான மூல ஒலி, மையத்திலும் உப ஒலிகள் சுற்றியுள்ள ஆறு இதழ்களிலும் அமைந்துள்ளதைப் படத்தில் காணவும்.

## 3. மணிப்பூரக சக்கரம் (சூர்ய முத்திரை)

மணிப்பூரகச் சக்கரம் தண்டுவடத்தில் தொப்புள் பகுதிக்கு அருகில் அமைந்துள்ளது. இது அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும்.



இக்காரணத்தால் இது அக்னி சக்கரம் அல்லது சூர்ய சக்கரம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது தொப்புளுக்கு அருகில் உள்ளதால் நாபிச் சக்கரம் என்றும் அழைக்கப்படும்.

இச்சக்கரம் தீயின் பண்புகளான மேல் நோக்கிச் செல்லுதல், ப்ரகாசம், தூய்மை யாக்குதல் போன்றவற்றைப் பண்புகளாகப் பெற்றுள்ளது.

முனிவர்கள் இதற்கு ஓர் குறிப்பிட்ட வடிவத்தை அளித்துள்ளனர். முக்கோணம் பிரபஞ்சத் தீயின் குறியீடாகும். இந்த முக்கோணம் வெள்ளொளியை உமிழும் மண்டலத்தால் சூழப்பட்டு பத்து இதழ்கள் கொண்ட தாமரை மீது அமைக்கப்பட்டுள்ளது. மணிப்பூரகச் சக்கரத்துக்கான நிறம் மஞ்சள் ஆகும்.

சூரிய முத்திரையுடன் ஒருவர் தொடர்ந்து இச்சக்கரத்தின் மேல் தியானம் செய்தால் அவருக்கு தூய்மை, நன்மை, ப்ரகாசம், முகத்தில் ஒளி வீசும் பொலிவு ஆகிய தீயின் பண்புகள் கிடைக்கும்.

இந்தத் தியானம் சீரண சக்தியை அதிகரிக்கிறது. மேலும் இது ஆரோக்யம், ஆற்றல், சீரண மண்டலம் தொடர்பான தொல்லைகள் ஆகியவற்றை கவனித்துக் கொள்கிறது. மூல ஒலி மையத்திலும், பத்து துணை ஒலிகள் சக்கரத்தைச் சுற்றியுள்ள மலர் இதழ்களிலும் உள்ளதைப் படத்தில் காணலாம். இந்த ஒலிகளை உச்சரிப்பது நமக்கு ஆற்றலைத் தரும்.

## 4. அனாஹத சக்கரம்

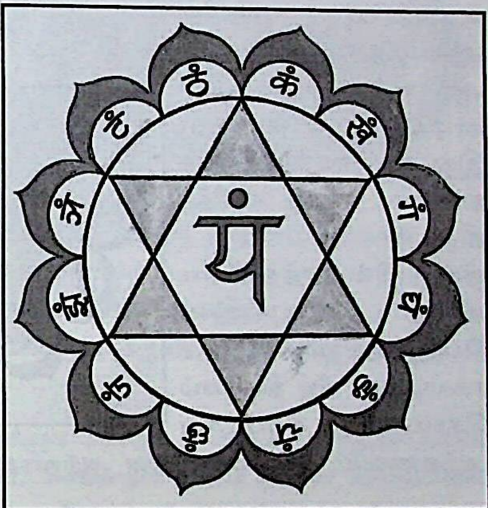
### (வாயு முத்திரை / அபானவாயு முத்திரை)

இச்சக்கரம் முதுகெலும்பின் மீது இதயத்துக்கு அருகில் அமைந்துள்ளது. இதயத்துக்கு அருகில் அமைந்துள்ளதால் இது இருதயச் சக்கரம் எனவும் அழைக்கப்படும்.

**ஈஸ்வரஹ சர்வ பூதானாம் |**
**ஹ்ருத்தேசோர்ஜுன திஷ்டதி ||**

என்று பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் கூறுகிறார்.

பொருள் : 'ஈஸ்வரன்' என்றழைக்கப்படும் ப்ரபஞ்ச ஆற்றலின் ஒரு பொறியே வாழும் அனைத்து உயிரிகளின் ஆத்மாவாக விளங்குகிறது. அது இதயத்தில் இருக்கிறது.

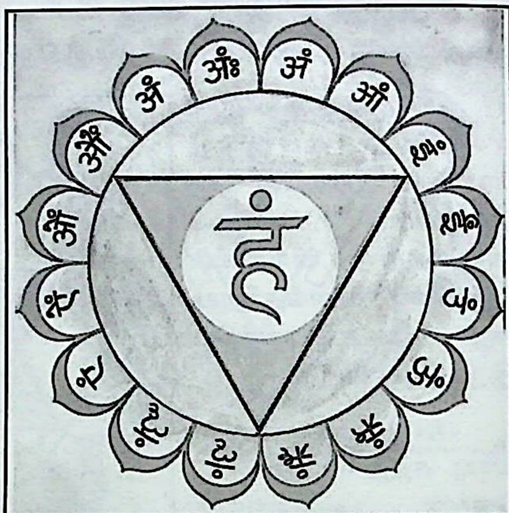


அனாஹத சக்கரம் வாயு தத்துவம் அல்லது ப்ராண ஆற்றலின் மையமாகும். ஆதலால் இச்சக்கரம் தூய்மை, வடிவின்மை, இயங்கும் ஆற்றல் ஆகிய பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. இந்தச் சக்கரத்தை முற்றும் உணர்ந்தவருக்கு மேற்சொன்ன பண்புகள் கிட்டும்.

முனிவர்கள் இச்சக்கரத்தை, படத்தில் காட்டியுள்ளபடி ஒன்றின் மீதொன்றாக வைக்கப்பட்ட இரு முக்கோணங்களின் வடிவில் உணர்ந்தனர். உண்மையில் இது, பன்னிரு இதழ்கள் கொண்ட தாமரை மீது அமைக்கப்பட்ட வெள்ளொளியை உமிழும் வட்டத்திற்குள் அமைந்த ஆறு முக்கோணங்களைக் கொண்ட உருவத்தைப் பெற்றுள்ளது. வாயு முத்திரை அல்லது அபான வாயு முத்திரையோடு இச்சக்கரத்தின் மேல் தியானம் செய்யும் ஒருவருக்கு அன்பு, அமைதி, கருணை, நட்பு ஆகிய பண்புகள் கிடைக்கும். அவருக்கு ஆச்சரியப்படும்படியான மாபெரும் ஆன்மீக ஆற்றலும் கிடைக்கும். மூல ஒலி மையத்திலும், துணை ஒலிகள் சுற்றியுள்ள பன்னிரு இதழ்களிலும் குறிக்கப்பட்டுள்ளதை நாம் படத்தில் காணலாம்.

இச்சக்கரத்தின் மீதான தியானம் பெருமளவு ஆற்றலைத் தருவதோடு, இதனோடு தொடர்புடைய நோய்களையும் கட்டுப்படுத்தவல்லது.

## 5. விசுத்தி சக்கரம் (சங்கு முத்திரை/ஆகாயமுத்திரை)

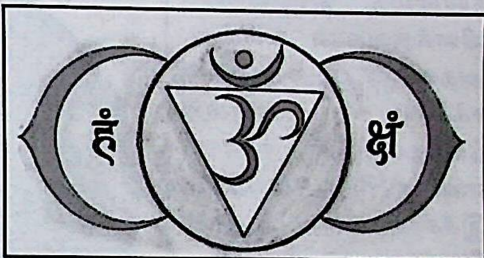


இம்முத்திரை தண்டுவடத்தில் கழுத்துக்கு அருகில் அமைந்துள்ளது. இது ஆகாயத் தத்துவத்தின் அடிப்படையாலானது. இது தூய்மை, முடிவற்ற தன்மை, பரந்து விரிந்த தன்மை, ஒன்றுமில்லாத்தன்மை ஆகிய பண்புகளைப் பெற்றுள்ளது. இந்தச் சக்கரத்தின் மீது தியானம் செய்பவர் சிறப்பான ஆற்றலையும் பெருமளவு மன ஆற்றலையும் பெறுகிறார்.

முனிவர்கள் இச்சக்கரத்தை பதினாறு இதழ்களால் சூழப்பட்ட ஒரு வட்டத்துக்குள் அமைந்த வெண்ணிற ஒளியை உமிழும் ஒரு முக்கோண வடிவில் உணர்ந்துள்ளனர். இந்த விசுத்தி சக்கரத்துக்கு உரிய நிறம் அடர் நீலம் ஆகும்.

சங்கு முத்திரை அல்லது ஆகாய முத்திரையுடன் இச்சக்கரத்தின் மேல் தியானம் செய்பவருக்கு மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஆகாயத்தின் அனைத்து பண்புகளும் கிடைக்கும். இது ஒருவரை படிப்படியாக முக்தி நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும். இதனைத் தியானம் செய்பவர் அளவற்ற ஆன்மீக ஆற்றலைப் பெறுவார். விசுத்தி என்றால் அப்பழுக்கற்ற தூய்மை என்று பொருள். ஆதலால் சாதகர்கள் தூய்மை, அழகு, உண்மையாக இருத்தல், நன்னம்பிக்கை ஆகிய பண்புகளைப் பெறுவர். மூல ஒலி மையத்திலும், துணை ஒலிகள் சுற்றியுள்ள பதினாறு தாமரை இதழ்களிலும் இருப்பதை நாம் படத்தில் காணலாம். இச்சக்கரத்தின் மீதான தியானம் தைராய்டு மற்றும் கேட்கும் திறன் தொடர்பான நோய்களைப் போக்கும்.

## 6. ஆக்ஞா சக்கரம் (ப்ராண முத்திரை)



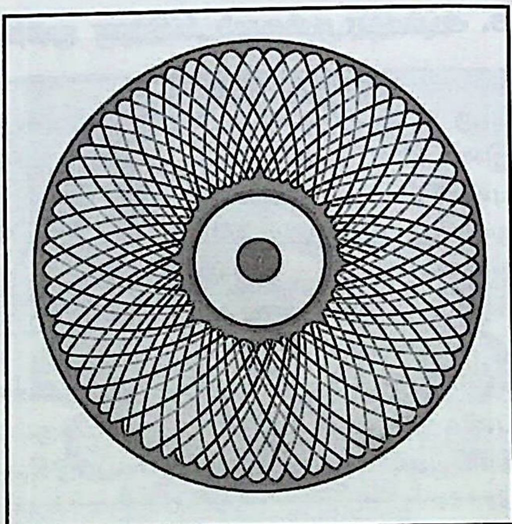
ஆக்ஞா சக்கரம் இரு புருவங்களுக்கும் இடையில் உள்ள புள்ளியில் அமைந்துள்ளது. மூன்று முக்கிய நாடிகளான இட, பிங்கல மற்றும் சுசும்ன நாடிகள் இப்புள்ளியில்தான் சந்திக்கின்றன. ஆதலால் இப்புள்ளி கங்கை, யமுனை, சரஸ்வதி ஆகிய புனித ஆறுகள் ஒன்றாகச் சங்கமிக்கும் புனிதமாகக் கருதப்படும் திரிவேணி சங்கமம் என்றழைக்கப்படுகிறது. இந்த மூன்று நாடிகளின் சேர்க்கை அளவற்ற சக்தியை உருவாக்குகிறது. இச்சக்கரத்துக்கு உரிய நிறம் கருநீலம் ஆகும்.

ஆக்ஞா சக்கரம், ப்ரக்ஞா சக்கரம் என்றும் அழைக்கப்படும். இச்சக்கரத்தின் மீது தியானம் செய்வதன் மூலம் ஒருவர் நெற்றிக்கண், அல்லது ஞானக்கண் என்றழைக்கப்படும் மூன்றாவது கண்ணின் ஆற்றலைப் பெற முடியும். இந்த மூன்றாம் கண் திறந்து விட்டால் ஒருவர் அனைத்தையும் காண்பவராகிறார். இந்த தியானத்தின் போது ப்ராண முத்திரையைச் செய்தால் விரும்பிய பலன்கள் கிடைக்கும். முனிவர்கள் இச்சக்கரத்தை இரண்டு தாமரை இதழ்களை பக்கங்களில் கொண்ட வட்டத்தின் மையத்திலுள்ள ப்ரகாசமான முக்கோண வடிவில் கண்டுணர்ந்துள்ளனர்.

இந்தச் சக்கரத்தின் மீதான தியானம் சாதகருக்கு தெய்வீக ஆற்றலைக் கொடுக்கும். இந்தச் சக்கரத்தின் மேல் தியானம் செய்யும் போது நாம் எதைக் கேட்கிறோமோ அது உடனடியாக நிறைவேற்றப்படும். ஓம் எனும் மூல ஒலியை மையத்திலும், இரு துணை ஒலிகளை இரு இதழ்களிலும் காணலாம்.

## 7. சகஸ்ரர சக்கரம் (சூன்ய முத்திரை/தியானயோக முத்திரை)

நம் உடலிலுள்ள முக்கியமான மற்றும் முதன்மையான சக்கரம் சஹஸ்ரர சக்கரம் ஆகும். இது தலைப்பகுதியின் மேல் நடுப்பகுதியில் ப்ரம்மரந்திரத்துக்கு அருகில் அமைந்துள்ளது.



இது சூன்யத் தன்மைத் தத்துவத்தை விளக்குவதாக உள்ளது. அதனால் இது சூன்யச் சக்கரம் அல்லது த்வந்தவரஹித சக்கரம் எனப்படுகிறது. யோகிகள் இச்சக்கரத்தை ஆயிரம் இதழ்களைக் கொண்ட தாமரை மலராக உணர்ந்துள்ளனர். இது நிலாவைப் போன்று ஒளியை உமிழ்கிறது. சூன்ய முத்திரையைச் செய்து இந்தச் சக்கரத்தின் மேல் ஒருவர் தியானம் செய்யும் போது அவரது மனம் ஒன்றுமில்லாத் தன்மையை அடையும். அத்தகைய தருணங்களில் அவர் தனது சொந்த இருப்பையே மறந்துவிடுவார். தியான யோக முத்திரையுடன் இச்சக்கர தியானத்தை ஒருவர் செய்தால், அவர் சத், சித், ஆனந்தத்தின் அடையாளமாகி பௌதீக இருப்பிலிருந்து விடுபடுவார். அவர் ஒரு த்ரிகால ஞானி (கடந்தகாலம், நிகழ்காலம் மற்றும் எதிர்காலத்தைப் பற்றி அறிந்திருத்தல்) ஆகி விடுவார்.

இந்தச் சக்கரங்களின் மீதான தியானத்தின் மூலம் மனிதன் அறியாத ஆற்றல் மூலமாக விளங்கும் கடவுளின் அருளைப் பெற்று, ஏழு சக்கரங்கள், ஏழு வ்யாஹ்ருதிகள், ஏழு ஒலிகள், ஏழு நிறங்கள், பஞ்ச கோசங்கள், பஞ்ச இந்திரியங்கள் (உணர் உறுப்புகள்), பஞ்ச பூதங்கள், (தத்துவங்கள்) மற்றும் பஞ்ச தூமத்ரங்களைக் கொண்டுள்ள உடலைப் பேணிப் பாதுகாத்து, திருப்திகரமான வாழ்வை வாழ்ந்து அதன்பின் பிரபஞ்ச ஆத்மாவுடன் ஒன்றாகலாம். நாம் அனைவரும் அத்தகைய, திரும்பி வர இயலாத நிலையான மோட்ச நிலையை அடைய முயல்வோமாக.



# பகுதி 3

## உடல் நலம் மற்றும் மன நல முத்திரைகள்

அத்தியாயம்

# 9 மருந்தின்றி குணமாக்கும் முத்திரைகள்

அதிக விவரங்களுக்கு, தக்க அத்தியாயத்தை பார்க்கவும்.

| வ.எண் | முத்திரைகள் | செய்முறை | தேவைப்படும் நேரம் | உடல் நலன் பற்றி விவரங்கள் |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ஞான முத்திரை | கட்டைவிரல், ஆள்காட்டி விரல் | கால வரையறை இல்லை. குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் | ✓ மூளைக்கும், தசைகளுக்கும் ஆற்றல் அளிக்கும்.<br>✓ மன அழுத்தம், பதற்றம் குறைக்கப்படும்.<br>✓ கோபம், மன உளைச்சல் குறையும்.<br>✓ நினைவுத் திறன் அதிகரிக்கும்.<br>✓ தூக்கமின்மை குணமாகும். |
| 2 | ஆகாய முத்திரை | கட்டைவிரல், நடுவிரல் | குறைந்தது 25 நிமிடங்க | ✓ ஆகாயத் தத்துவம் முன்னேற்றமடையும்.<br>✓ இதய நோய்கள் குணமாகும்.<br>✓ ஒலி உற்பத்தி.<br>✓ செவி/எலும்பு தொடர்பான நோய்கள் குணமாகும். |
| 3 | ப்ரித்வி முத்திரை | கட்டைவிரல், மோதிரவிரல் | கால வரையறை இல்லை, குறைந்தது 25–30 நிமிடங்கள் | ✓ பலவீனமானவர்கள் சக்தி பெறுவர்.<br>✓ எடை குறைப்பு.<br>✓ தோல் பளபளக்கும்.<br>✓ சிறந்த உடல் நலம்.<br>✓ மன அமைதியும் ஊக்கமும் கிடைக்கும்.<br>✓ சாதகர்களுக்கு ஆன்மீக முன்னேற்றம் ஏற்படும். |
| 4 | வருண முத்திரை | கட்டைவிரல், சுண்டு விரல் | தேவைப்படும் போது குறைந்தது 20 நிமிடங்கள் | ✓ உலர்வு தடுக்கப்படும்.<br>✓ உடல் குளிர்ச்சி அடையும்.<br>✓ இரத்தச் சுத்திகரிப்பு.<br>✓ செரிமானக் கோளாறுகள் குணமாகும்.<br>✓ சிறுநீர்த் தொற்று குணமடையும். |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 | வாயு முத்திரை | ஆள்காட்டி விரல், கட்டை விரல் | பிரச்சனை தீரும் வரை 30–45 நிமிடங்கள் | ✓ வாயு தத்துவத்தைக் குறைக்கும்.<br>✓ முழங்கால்வலி–ருமாட்டிசம்–மூட்டுவலி நீங்கும்.<br>✓ பார்கின்சன்ஸ் நோயை மட்டுப்படுத்தும்.<br>✓ ஆர்த்ரைடிஸ், பக்கவாதம் குணமாகும்.<br>✓ கழுத்துப் பிடிப்பு பிரச்சனைகள் நீங்கும்.<br>✓ முகவாதம் குணமாகும். |
| 6 | சூன்ய முத்திரை | கட்டைவிரல், நடுவிரல் | நோய் நீங்கும் வரை 25–30 நிமிடங்கள் | ✓ காது தொடர்பான நோய்கள் குணமாகும்.<br>✓ செவிட்டுத் தன்மை நீங்கும்.<br>✓ செவித்திறன் அதிகரிக்கும். |
| 7 | சூரிய முத்திரை | கட்டைவிரல், மோதிர விரல் | நோய் குணமாகும் வரை குறைந்தது 10–20 நிமிடங்கள் | ✓ தைராய்டு தூண்டப்படும்.<br>✓ எடை குறையும்.<br>✓ கொழுப்பு குறையும்.<br>✓ மன அழுத்தம் குறையும் |
| 8 | ஜலோதம்சக முத்திரை | சுண்டுவிரல், கட்டை விரல் | நோய் குணமாகும் வரை குறைந்தது 25 நிமிடங்கள் | ✓ நீர் தொடர்பான நோய்கள் குணமாகும்.<br>✓ நீர் இழப்பைச் சரி செய்யும்.<br>✓ சிறுநீர் தொடர்பான பிரச்சனைகள் நீங்கும். |
| 9 | ப்ராண முத்திரை | கட்டை விரல், மோதிர விரல், சுண்டு விரல் | எந்த நேரத்திலும் செய்யலாம். ஒவ்வொரு முத்திரைக்குப் பின்னும் 30 நிமிடங்கள் | ✓ உடல் உயிர்–மின் சக்தியை சமன் செய்கிறது.<br>✓ சைதன்யத்தை அதிகரிக்கும்.<br>✓ உடலுக்கு ஆற்றல் தரும்.<br>✓ வீரியத்தை பலப்படுத்தும்.<br>✓ கண்குறைபாடுகளைச் சரி செய்யும்.<br>✓ கண் நரம்புகளை வலுவாக்கும். |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | ✓ நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்கும்.<br>✓ பார்வைக் கோளாறுகளை குணமாக்கும்.<br>✓ மனதளவிலான பலவீனத்தைப் போக்கும். |
| 10 | அபான முத்திரை | கட்டைவிரல், மோதிர விரல், நடுவிரல் | நீண்ட நேரம் செய்தால் அதிகப் பலன் கிடைக்கும். குறைந்தது 30–40 நிமிடங்கள் | ✓ சர்க்கரை நோயை (நீரிழிவு) குணமாக்கும்.<br>✓ உடற் கழிவுகளை வெளியேற்றும்.<br>✓ மலச்சிக்கல், மூல நோய் குணமாகும்.<br>✓ நச்சுக்களை உடலிலிருந்து விரட்டும்.<br>✓ சிறுநீரகங்களை நன்கு செயல்பட வைக்கும்.<br>✓ மன அமைதி கிடைக்கும்.<br>✓ நல்ல எண்ணங்களை உருவாக்கும். |
| 11 | அபான வாயு முத்திரை | கட்டை விரல், ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல், மோதிர விரல் | தேவைப்படும் போது 15–20 நிமிடங்கள் | ✓ இதயநோய் உள்ளவர்களுக்கு ஒரு வரமாகும்.<br>✓ மாரடைப்பின் அறிகுறிகள் தோன்றும் போது செய்யலாம்.<br>✓ தலைவலியைப் போக்கும்.<br>✓ உயர் இரத்த அழுத்தம், தாழ் இரத்த அழுத்தம் சரியாகும்.<br>✓ இரைப்பை அழற்சியை குணமாக்கும். |
| 12 | லிங்க முத்திரை | எல்லா விரல்களும்-விவரங்களுக்கு குறிப்பிட்ட பக்கத்தைக் காணவும் | தேவைப்படும் போது 15–20 நிமிடங்கள் | ✓ உடலில் வெப்பத்தை உருவாக்குகிறது.<br>✓ சளி, இருமலை குணமாக்கும்.<br>✓ ஆஸ்துமா நீங்கும்.<br>✓ கொழுப்பு, உடற்பருமன் குறையும்.<br>✓ உடல் எடை குறையும். |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 13 | சங்கு முத்திரை | எல்லா விரல்களும் (விவரங்களுக்கு குறிப்பிட்ட பக்கத்தைக் காணவும்) | கால வரம்பு இல்லை. குறைந்தது 20- 25 நிமிடங்கள் | ✓ தொப்புள், பித்தப்பை, குடல் பிரச்சனைகள் தீரும்.<br>✓ வாய்ப்புண் குணமாகும்.<br>✓ தைராய்டு பிரச்சனைகளைச் சரி செய்யும்.<br>✓ ஒலி உற்பத்தியில் உள்ள குறைபாடுகளைக் களையும்.<br>✓ பாடகர்கள் இனிய குரலைப் பெறலாம்.<br>✓ பேச்சாளர்களுக்கு ஆற்றலும் குரல் வளமும் கிடைக்கும். சீரண சக்தி பெருகும். |
| 14 | சகஜ சங்கு முத்திரை | எல்லா விரல்களும் | கால வரம்பு இல்லை. சுகாசனம் அல்லது வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து குறைந்தது 25-30 நிமிடங்கள் | ✓ மூல நோய் குணமாகும்.<br>✓ திக்குவாய் குணமடையும்.<br>✓ பாடகர்கள் இனிய குரலைப் பெறலாம்.<br>✓ வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து செய்யும் போது நன்கு செரிக்கும்.<br>✓ வாயுத் தொல்லைகளைப் போக்கும். |
| 15 | மகர முத்திரை | கட்டை விரல், மோதிர விரலுடன் பிற விரல்களும் | குறைந்தது 25-40 நிமிடங்கள் | ✓ சிறுநீரகங்களை பலப்படுத்தும்.<br>✓ கண்களைச் சுற்றியுள்ள கருவளையத்தைப் போக்கும்.<br>✓ மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். |
| 16 | சக்தி முத்திரை | ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரலுடன் பிற விரல்களும் | குறைந்தது 25-30 நிமிடங்கள் | ✓ குடலில் ஏற்படும் இறுக்கத்தை நீக்கும்.<br>✓ மாதவிடாய் பிரச்சனைகளைப் போக்கும்.<br>✓ சுவாசத்தைச் சீராக்கும். |
| 17 | மகாசீர்ஷ முத்திரை | ஆள்காட்டிவிரல், நடுவிரல், கட்டைவிரல், மோதிர விரல் | குறைந்தது 25-35 நிமிடங்கள் | ✓ தலைவலியைப் போக்கும்.<br>✓ வயிற்றுப் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும்<br>✓ முதுகுவலி, கண் வலி நீங்கும். |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18 | அக்ரகாமி முத்திரை | இரண்டு கைகளிலும் உள்ள விரல்கள் அனைத்தும் | குறைந்தது 30–35 நிமிடங்கள் | ✓ தமனி தொடர்பான பிரச்சனைகளைச் சரி செய்து<br>✓ சிரைகளுக்குச் சக்தியூட்டுகிறது.<br>✓ துணிவு, தன்னம்பிக்கை, வீரம் ஆகியவற்றை அளிக்கிறது. |
| 19 | மதங்க முத்திரை | நடுவிரல், மற்ற விரல்கள் | குறைந்தது 35–40 நிமிடங்கள் | ✓ வயிற்று பிரச்சனைகளைத் தீர்த்து கல்லீரலுக்கு ஆற்றல் அளிக்கும்.<br>✓ சிறுகுடல், கணையம், சிறுநீரகம் தொடர்பான பிரச்சனைகளை குணமாக்கும்.<br>✓ இதயத்தை பலப்படுத்தும்.<br>✓ செரிமான சக்தி அதிகரிக்கும்.<br>✓ மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். |
| 20 | சுவாச முத்திரை | நடுவிரல், கட்டை விரல், மோதிர விரல், சுண்டு விரல் | குறைந்தது 20–25 நிமிடங்கள் | ✓ நுரையீரல் பிரச்சனைகளை மட்டுப்படுத்துகிறது.<br>✓ ஆஸ்துமாவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.<br>✓ பயம், கவலை, அழுத்தம் ஆகியவற்றைக் குறைக்கிறது. |
| 21 | வஜ்ர முத்திரை | கட்டைவிரல், நடுவிரல், மோதிர விரல், சுண்டு விரல் | குறைந்தது 25–30 நிமிடங்கள் | ✓ உயர் இரத்த அழுத்தம் குறையும்.<br>✓ வயிறு, மண்ணீரல், கணையம் ஆகியவை பலப்படும்.<br>✓ இதயம் வலுப்பெறும்.<br>✓ ஆர்வமின்மை, தலை சுற்றல், சோர்வு குறையும். |
| 22 | ப்ரமர முத்திரை | ஆள்காட்டி விரல், கட்டை விரல், நடுவிரல் | குறைந்தது 30–35 நிமிடங்கள் | ✓ ஒவ்வாமை குணமாகும்.<br>✓ நோய் எதிர்ப்பாபாற்றல் அதிகரிக்கும்.<br>✓ நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தும். |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 23 | க்ஷேபன முத்திரை | ஆள்காட்டிவிரல், பிற விரல்களும் | குறைந்தது 30-35 நிமிடங்கள் | ✓ பெருங்குடலை வலுவாக்கும்.<br>✓ நுரையீரலைத் தூண்டும்.<br>✓ உள் உறுப்புகளைத் தூய்மையாக்கும்.<br>✓ தோல் நோய்கள் குணமாகும்.<br>✓ அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். |
| 24 | கனிஷ்ட முத்திரை | கட்டைவிரல், மோதிர விரல், சுண்டு விரல் | குறைந்தது 30-40 நிமிடங்கள் | ✓ வயிறு தொடர்பான பிரச்சனைகள் தீரும்.<br>✓ பெண்களுக்கு மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் வலி குறையும்.<br>✓ குடல் பிரச்சனைகள் குறையும்.<br>✓ சிறுநீரகம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் குறையும். |
| 25 | மேருதண்ட முத்திரை | கட்டைவிரல், சுண்டுவிரல், மோதிர விரல் | குறைந்தது 30-35 நிமிடங்கள் | ✓ எல்லா விதமான முதுகுவலிகளும் குணமாகும்.<br>✓ தண்டு வடத்தை பலப்படுத்தும்.<br>✓ தண்டு வட இறுக்கம் நீங்கும். |
| 26 | விஷஹர முத்திரை | கட்டைவிரல், மோதிர விரல் | குறைந்தது 30-40 நிமிடங்கள் | ✓ மருந்துகளின் பக்க விளைவைக் குறைக்கும்.<br>✓ நச்சுக்களை வெளியேற்றும்.<br>✓ தீய பழக்கங்கள் ஏற்படுமோ என்ற பயத்தைக் குறைக்கும். |
| 27 | வ்யான முத்திரை | நடுவிரல், ஆள்காட்டி விரல், கட்டை விரல் | குறைந்தது 20-25 நிமிடங்கள் | ✓ மன அழுத்தத்தையும், இரத்த அழுத்தத்தையும் குறைக்கும்.<br>✓ அமைதியை ஏற்படுத்தும்.<br>✓ மன ஒருமைப்பாட்டுக்கு உதவும். |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 28 | யோனி முத்திரை | கட்டைவிரல், பிற விரல்கள் | 15–20 நிமிடங்கள் | ✓ பெண்களின் மாதவிடாய் பிரச்சனைகளை குணமாக்கும்.<br>✓ மாதவிடாயின் போது வயிற்று வலியைக் குறைக்கும்.<br>✓ மாதவிடாய் நிற்கும் போது ஏற்படும் பிரச்சனைகளை குணப்படுத்தும்.<br>✓ கருப்பை தொடர்பான பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும். |
| 29 | ருத்ர முத்திரை | கட்டைவிரல், ஆள்காட்டி விரல் | 15–20 நிமிடங்கள் | ✓ சோர்வு நீங்கும்.<br>✓ தலை சுற்றல் நிற்கும்.<br>✓ கல்லீரல், சிறுநீரகங்கள், மண்ணீரல் ஆகியவை சக்தி பெறும். |
| 30 | மயூர முத்திரை | கழுத்து மூலம் செய்யப்படுகிறது | 15–20 நிமிடங்கள் | ✓ கழுத்து தொடர்பான பிரச்சனைகள் தீரும்.<br>✓ ஹட யோக ப்ராணாயாமத்தில் உதவும்.<br>✓ கழுத்துக்கு வளையும் தன்மை உண்டாகும். |

# நோய்களுக்கான சிகிச்சையில் பயன்படுத்தப்படும் முத்திரைகள்

## 1. ஞான முத்திரை

### செய்முறை



அக்னி (தீ) தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டைவிரலின் நுனியை வாயு (காற்று) தத்துவத்தைக் குறிக்கும் ஆள்காட்டி விரலின் நுனியால் இலேசாகத் தொடவும். கடுமையாக அழுத்தக் கூடாது. மற்ற விரல்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து நேராக நீட்டவும். இந்த முத்திரையை உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்குமாறு செய்து அமர்ந்த நிலையில் செய்ய வேண்டும்.

### சிறப்புகள்

இது மிகவும் முக்கியமான முத்திரையாகும். இது முத்திரைகளின் அரசன் என்றழைக்கப்படுகிறது. கடவுளே இந்த முத்திரையில் தான் அமர்ந்துள்ளார். இந்த முத்திரை சாதகரின் உடலையும், மனதையும் ஆற்றலால் நிரப்பும்.

இந்த முத்திரையை ஒருவர் தான் விரும்பிய ஆசனத்தில் அமர்ந்து எந்த நேரத்திலும் செய்யலாம்.

இந்த முத்திரை மூளைக்கும், எண்ணற்ற நியூரான்களுக்கும் (நரம்பு செல்கள்) ஆற்றலை அளித்து அவற்றைத் திறம்படச் செயலாற்ற வைக்கிறது. பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இரண்டு கைகளாலும் இந்த முத்திரையைச் செய்தால் ஒருவர் அதிகப்படியான பலனைப் பெறலாம்.

இந்த முத்திரையை நாம் பயணம், வேலை, ஓடுதல், அமர்ந்திருத்தல், படுத்து ஓய்வெடுத்தல் என எல்லாச் செயல்களின் போதும் செய்யலாம். இந்த முத்திரைக்கு கால, இட, சூழல் கட்டுப்பாடுகள் கிடையாது. இந்த முத்திரை சின்முத்திரை என்றும் அழைக்கப்படும்.

இந்த முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்து வருவதன் மூலம், கைரேகை ஜோதிடத்தில் கூறப்பட்டுள்ள ஆயுள் ரேகை மீதான தீய விளைவுகளை ஒருவர் விரட்டலாம். இது புதன் ரேகையை வலுப்படுத்தும். உருவாகி இராத வெள்ளிக் கோளுக்கான மையத்தையும் இது வலுவாக்கும்.

**பலன்கள்**

இந்த முத்திரை மூளையின் ஆற்றல்களை வலுவாக்குகிறது. இது மன இறுக்கத்தைக் குறைக்கிறது. இது மனச் சமனின்மையை நீக்கி, அலைபாயும் மனம், மனப்பித்து, பைத்தியம், தலைவலி, கோபம், சோம்பல், முரட்டுத்தன்மை, மன அழுத்தம், அலுப்பு, பயம், சந்தேகம் மற்றும் ஆர்வமின்மை ஆகியவற்றைச் சரிசெய்கிறது. இம்முத்திரையால் நம் மனம் அமைதியடைந்து முகம் ப்ரகாசமாகி மனதின் ஆன்மீகப் பற்று அதிகரிக்கிறது. மூளையில் உள்ள நரம்புகள் வலுவடைந்து, திறம் பெற்று, சுறுசுறுப்படைகின்றன.

இது மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து ஒழுங்கற்ற வேகத்தையும், கோபத்தையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஒரு முறை பேருந்தில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்த போது எனக்கு ஏற்பட்ட சொந்த அனுபவத்தை இங்கு கூற விரும்புகிறேன். ஓட்டுனர் ஒழுங்கற்ற வேகத்தில் பேருந்தைச் செலுத்தியதால் எனக்குக் கோபமும், கடும் தலைவலியும் ஏற்பட்டது. நான் எனது கோபத்தை வார்த்தைகளால் வெளிப்படுத்தவில்லை. நான் சீராக சுவாசிக்கத் துவங்கி ஞான முத்திரையைச் செய்து அதே நிலையில் ஐந்து நிமிடங்கள் அமர்ந்திருந்தேன். வியப்பூட்டும் வகையில் என்னுடைய தலைவலியும், கோபமும் துளிகூட இல்லாமல் மறைந்தது. எதுவுமே நடக்காதது போல் என் மனம் அமைதியானது.

ஞான முத்திரை மன ஒருமைப்பாட்டுக்குச் சிறந்த வழியாகும். இந்த முத்திரையைச் செய்யும் போது கட்டைவிரல் மற்றும் ஆள்காட்டி விரல் நுனிகளில் நாடித் துடிப்பை நாம் உணரலாம். நாம் அதன் மீது மனதை ஒருமுகப்படுத்தினால் விரல் நுனிகளில் ஒரு துடிப்பை உணரமுடியும். இதன் மூலம் அதிகபட்ச மன ஒருமைப்பாட்டை அடையமுடியும்.

இது மாணவர்களுக்கு ஒரு வரப்ரசாதம். இது அவர்களின் நினைவாற்றலையும், புத்தியையும் அதிகரிக்கிறது. சாதாரணமாக நாம்

அனைவரும் சில சமயம் குறிப்பிடத்தக்க காரணமன்றி நம் கைகால்களை அசைக்கிறோம். இந்தத் தவறான பழக்கம் மூளையில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி பாதிப்பை உண்டாக்குகிறது. இது ஒருமுகத்தன்மையையும், நினைவாற்றலையும் குறைக்கிறது. இத்தகைய தேவையற்ற நடவடிக்கைகளை இந்த முத்திரை கட்டுப்படுத்துகிறது.

ஸ்வாமி ஆச்சார்ய கேசவ தேவ் அவர்களுக்கும் இத்தகைய அனுபவங்கள் உள்ளன. அவர் பரிசோதனைக்காக சில புத்திசாலியான கூர்அறிவு கொண்ட மாணவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்தார். அவர்கள் ஒரு பாடத்தை தமது ஆசிரியரிடமிருந்து ஒரே ஒரு முறை மட்டும் கேட்டு கற்க வேண்டும். அவர்கள் தங்கள் கைகால்களை ஒழுங்கற்ற முறையில் அசைக்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டார்கள். இதன் விளைவாக அவர்களது அறிவும், நினைவாற்றலும் குறைந்தது. பின் அவர்கள் தினமும் ஞான முத்திரையைச் செய்யும்படி அறிவுறுத்தப்பட்டனர். அவர்கள் சற்று நேரத்தில் இழந்ததை மீண்டும் திரும்பப் பெற்றனர்.

மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள் ஞான முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்ததன் மூலம் அவர்களது மன ஆற்றல் அதிகரித்தது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டைவிரல் மன ஆற்றலைத் தூண்டும் நரம்பு மையமாக விளங்குகிறது. இந்த முத்திரையில் வாயு தத்துவத்தைக் குறிக்கும் ஆள்காட்டி விரல் மூலம் கட்டைவிரலின் நுனி அழுத்தப்படுகிறது. இந்தத் தொடுதல், கட்டை விரலின் நுனியிலுள்ள பிட்யூட்டரி, பீனியல் ஆகிய நாளமில்லாச் சுரப்பி மையங்களைத் தூண்டுகிறது. அவை, இவ்வாறு வெளிப்பட்ட அதிர்வுகளின் உதவியால் மூளையிலுள்ள நரம்பு மண்டலங்களைத் தூண்டுகின்றன. பிட்யூட்டரி சுரப்பியில் ஏற்படும் சிறு மாற்றம் கூட குழந்தைகளை பாதித்து கோபம் கொண்டவர்களாக அவர்களை மாற்றுகிறது. இதனால் அவர்கள் பொய் சொல்லுதல், திருடுதல் மற்றும் சில கெட்ட பழக்கங்களுக்கு ஆளாகின்றனர். இந்த முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்வதால் அத்தகைய குழந்தைகள் இந்தப் பிறழ்விலிருந்து விடுபட்டு இயல்பு நிலைக்குத் திரும்ப முடியும்.

ஞான முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்து வருவது நினைவாற்றலையும், சுய கற்றல் திறன்களையும் அதிகரித்து மூளையைத் தூண்டும். இவற்றையெல்லாம் தவிர, இந்த முத்திரை, காலப்போக்கில் ஆன்மீக நோக்கத்தைப் பெற உதவி, சாதகர்களை

சாதனையின் உச்சிக்குக் கொண்டு செல்லும். தொடர்ச்சியாகவும், சிரத்தையுடனும் இந்த முத்திரையைச் செய்து வந்தால் சிவனின் மூன்றாவது கண் எனப்படும் மனக்கண் திறந்து, கண்டிராத ஒரு தெய்வீக ஆற்றல் சாதகரைச் சூழ்ந்து, அவர் ஆறாம் அறிவை உணர்வார். ஒருவரது மூன்றாவது கண் திறந்து விட்டால், அவர் கடந்த கால, நிகழ்கால மற்றும் எதிர்கால நிகழ்வுகளைக் காணும் ஆற்றலைப் பெறுவார். அத்தகைய நபர் பிறரது மனதை அறியும் ஆற்றலைப் பெறுவார்.

கடுமையான பிரச்சனைகளாலும் வாழ்வின் அழுத்தத்தினாலும் நமது மனச் சமநிலையை இழந்து உடல் மற்றும் மன நலம் பாதிக்கப்பட்டு, தூக்கமின்மை ஏற்படக்கூடும். இந்த முத்திரையைத் தொடர்ந்து, சரிவர செய்து வருவதால் இத்தகைய நோய்கள் குணமாகும்.

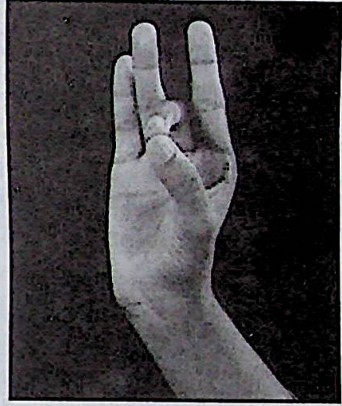
சாதகருக்கு, இந்த ஞானமுத்திரை ஒரு தூக்க மாத்திரையைப் போலவோ, யோக முத்திரையைப் போலவோ செயல்படுகிறது. இது பரிசோதனைகள் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த முத்திரையோடு பிரம்மரி ப்ராணாயாமாவும் உதவிகரமாக இருக்கும்.

ஆண்டுக்கணக்கில் தூக்கமின்மையால் பாதிக்கப்பட்டு, தூக்க மாத்திரைகள் சாப்பிட்டும் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பாதவர்கள் இந்த முத்திரையின் மூலம் நம்பமுடியாத நிவாரணத்தைப் பெற்றுள்ளனர். அவர்கள் நல் உறக்கத்தையும், அமைதியையும் அனுபவித்து அதனை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்தும் உள்ளனர். ஏதேனும் சில காரணங்களால் ஞான முத்திரை விரும்பிய பலன்களைத் தரவில்லை எனில், இந்த முத்திரையோடு ப்ராண முத்திரையையும் செய்தால் நிச்சயம் நல்ல பலன்கள் கிடைக்கும்.

## 2. ஆகாய முத்திரை

### செய்முறை

இம்முத்திரை ஆகாய (ஈதர் அல்லது வெளி) தத்துவத்தைக் குறிக்கும் நடு விரலின் நுனியால் அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டை விரலின் நுனியை மெதுவாகத் தொடுவதன் மூலம் செய்யப்படுகிறது. தொடுதல் மிகவும் மென்மையானதாக இருக்க வேண்டும். மற்ற விரல்களை நேராக ஓய்வு நிலையில் வைக்க வேண்டும். அமர்ந்த நிலையில் உள்ளங்கைகளை மேல் நோக்கியும்



நேராகவும் வைத்து இதனைச் செய்ய வேண்டும்.

## சிறப்புகள்

இந்த முத்திரையைச் செய்வதால் ஆகாயத் தத்துவம் நமது உடலில் தூண்டப்படும். இது இல்லை என்றால் நமது உடல் வலுவிழந்து, எலும்புகள் வடிவமற்றதாகவும், நொறுங்கும் தன்மை உடையதாகவும் மாறும். இந்த முத்திரை நம் எலும்புகளைப் பலப்படுத்தும். இத்தத்துவம் நமது உடலில் குறைந்த அளவு காணப்பட்டால், ஒலி அலைகள் சரியாகப் பிரதிபலிக்காது. இதனால் காது கேளாத்தன்மை ஏற்படலாம். இந்தக் குறையை ஆகாய முத்திரையால் சரி செய்யலாம்.

நடுவிரல் நமது இதயத்தோடு தொடர்புடையது. அதனால் இந்த முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்வதால் இதயம் வலுப்பெற்று திறம்பட செயல்படும்.

இந்த முத்திரை எலும்புகளை வலுப்பெறச் செய்கிறது. இரத்தம் எலும்பு மஜ்ஜைகளிலிருந்து உருவாகிறது என்பதை நாம் அறிவோம். இம்முத்திரை தூய இரத்தம் உருவாக உதவி நம்மை உடல்நலம் பெறச் செய்கிறது.

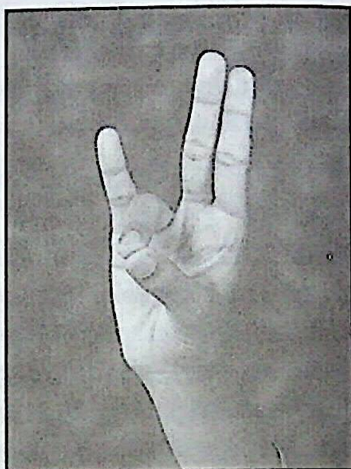
## காலம்

இந்த முத்திரையை தேவையான போது மட்டும் தான் செய்ய வேண்டும். வேண்டிய பலனைப் பெற இது சரியான நேரத்தில் முறையாகச் செய்யப்பட வேண்டும்.

## 3. ப்ரித்வி முத்திரை

## செய்முறை

நில (பூமி) தத்துவத்தைக் குறிக்கும் மோதிர விரல் (அனாமிகா) நுனியும் அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும். கட்டை விரல் நுனியும் ஒன்றையொன்று மென்மையாகத் தொடுமாறு செய்யவும். அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம். மற்ற விரல்களை நேராகவும், ஓய்வாகவும்



வைத்து, உள்ளங்கை மேல்நோக்கி இருக்குமாறு அமர்ந்த நிலையில் இந்த முத்திரையைச் செய்யவும்.

**சிறப்புகள்**

இம்முத்திரை உடலிலுள்ள நிலத் தத்துவத்தை (மண்) சமநிலையில் வைக்கிறது. இது உடலிலுள்ள பல பலவீனங்களை குணப்படுத்துகிறது. அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டை விரல் நுனியில் மின்காந்த அலைகள் தொடர்ந்து கடத்தப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும்.

யோக சாஸ்திரத்தின் படி நமது புருவங்களுக்கு இடையிலுள்ள புள்ளியில்தான் ஆக்ஞா சக்கரம் அல்லது ப்ரக்ஞா சக்கரம் உள்ளது. அதனால் நமது நடுவிரலால் ஒருவரது ஆக்ஞா சக்கரத்தின் மீது குங்குமத்தை வைத்தால் அவர்களது ஆற்றல் ஒளிவிட்டு மின்னி அவர்களுக்கு நன்மை ஏற்படும்.

மனித உடல் எலும்புகள், சதை, தோல் மற்றும் நரம்புகளால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. நிலத் தத்துவத்தின் குறியீடுகளாக உள்ள இவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவது நிலத்தத்துவமாகும். ஒலி, பார்வை, சுவை, முகர்தல் மற்றும் தொடு உணர்ச்சி ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதும் நிலத் தத்துவமே ஆகும். இந்த முத்திரை இவற்றைத் தூண்டி அவற்றை நல்ல முறையில் செயல்பட வைக்கிறது.

**காலம்**

வசதியான ஏதேனும் ஓர் ஆசனத்தில் அமர்ந்து இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம். இதனை எந்த நேரத்திலும் செய்யலாம். இந்த முத்திரையை எங்கும் எந்த நேரத்திலும் எத்தனை நேரத்துக்கு வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

**பலன்கள்**

உடல் பலவீனமானவர்கள் இந்த முத்திரையைச் செய்தால் அவர்களது பலவீனம் பலமாக மாறும்.

இந்த முத்திரை உயரத்திற்கும், பருமனுக்கும் ஏற்ப எடையை அதிகரிக்க உதவும்.

சருமத்தின் பளபளப்பை இது அதிகரிக்கும். இது குறிப்பிடத்தக்க அளவு உடலுக்குச் சக்தியூட்டும். இந்த முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்து வருதல் ஒருவரை மகிழ்ச்சியாகவும், அமைதியாகவும் வைத்திருக்கும். இந்த முத்திரையைச் செய்பவர் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பார்.

உடலில் இரத்த ஓட்டம் இயல்பு நிலைக்கு மாறி ஆரோக்யம் மேம்படும். இம்முத்திரை சாதகரின் உள்ளத்திலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். இந்த முத்திரையைச் செய்பவர் கீழ்த்தரமான வேலைகளில் ஈடுபடமாட்டார்; உண்மையுள்ளவராகவும், சேவை மனப்பான்மை கொண்டவராகவும் பரந்த மனம் உடையவராகவும் இருப்பார்.

இந்த ப்ரித்வி முத்திரை நம் அனைவருக்கும் நல்ல துணையாக விளங்கி நமது ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கு உதவும்.

இந்த முத்திரையால் உடல் தன்னைத்தானே தூய்மையாகப் பேணி நலமாக வைத்துக் கொள்வதால் இம்முத்திரையைச் செய்பவருக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படாது.

## 4. வருண முத்திரை (புத்தி முத்திரை)

### செய்முறை



அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டை விரலின் நுனியை நீர் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் சுண்டு விரலால் தொடவும். மற்ற மூன்று விரல்களை ஒன்றாக வைத்து, உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்குமாறு வைத்து அமர்ந்த நிலையில் இம்முத்திரையைச் செய்யவும்.

### சிறப்புகள் :

நமது உடலின் பெரும்பான்மை நீராலானது. அறிவியலின்படி நமது உடல் 80% நீராலானது. நீர்ப் பற்றாக்குறையால்

ஏற்படும் எல்லா நோய்களையும், பிரச்சனைகளையும் வருண முத்திரை தீர்க்கும்.

**காலம்**

தேவையான பொழுது மட்டுமே வருண முத்திரையைச் செய்ய வேண்டும். தேவைப்பட்டால் ஒரு நாளைக்கு 20 நிமிடங்கள் இம்முத்திரையைச் செய்யலாம்.

**பலன்கள்**

இந்த முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்வது தோல் வறட்சியைத் தடுத்து உடலுக்கும் சருமத்துக்கும் பளபளப்பைத் தந்து உடலைக் குளிர்விக்கிறது. தோல் சுருக்கம் ஏற்படாமல் இருக்கும்.

நீரின் பற்றாக்குறையால் உடலில் ஏற்படும் ப்ரச்சனைகளை இந்த முத்திரை தீர்க்கும்.

தசைப்பிடிப்புகளினால் ஏற்படும் வலியையும் இது குறைக்கும். இது இரத்தத்தைத் தூய்மையாக்கி, இரத்த ஓட்டத்தைச் சீரடையச் செய்து தோல் நோய்கள் வராமல் தடுக்கும். கண்களில் எரிச்சல் உணர்வைத் தடுக்க இந்த முத்திரை உதவுகிறது. வறட்டு இருமலுக்கு இது ஓர் அருமருந்தாகும். தோல் அரிப்பையும், வருண முத்திரை குணப்படுத்தும்.

இந்த இரு விரல்களையும் வேறு ஒருவருடைய கட்டை விரலின் நுனியால் தேய்த்து விடுவது வெயிலினால் ஏற்படும் மயக்கத்தைப் போக்கி அவரை உடனடியாக சுயநினைவுக்கு கொண்டு வரும். வெயிலில் நடந்து செல்லும் போது நமக்கு ஏற்படும் தாகத்தை வருண முத்திரை தடுக்கிறது.

உடலில் நீரின் அளவு அதிகமாக இருந்தால், மற்றொரு பக்கத்தில் உள்ள படத்தில் காட்டியுள்ளபடி ஜலோதம்சக அல்லது வருண ஸ்தம்பகா முத்திரையைச் செய்யலாம்.

## 5. வாயு முத்திரை

### செய்முறை

வாயு (காற்று) தத்துவத்தைக் குறிக்கும் ஆள்காட்டி விரலை சுக்ர க்ராந்தி என்றழைக்கப்படும் கட்டை விரலின் அடிப்பாகத்தில் வைத்து,



அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டை விரலை ஆள்காட்டி விரலின் மீது மென்மையாக வைக்கவும். மற்ற விரல்களை ஒன்றாக்கி நேராக வைத்து, உள்ளங்கையை மேல்நோக்கி வைத்து அமர்ந்த நிலையில் இந்த முத்திரையைச் செய்யவும்.

## சிறப்புகள்

வாயுவின் ஏற்ற இறக்கங்களால் உடலில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை வாயு முத்திரை தீர்க்கும். ஆள்காட்டி விரலின் நுனியால் சுக்ர க்ராந்தியை மென்மையாக அழுத்தும் போது உடலிலுள்ள வாயுத் தத்துவம் குறைக்கப்படுகிறது. இது வாயுத் தத்துவத்தின் மாறுபாட்டால் ஏற்படும் நோய்களை குணமாக்குகிறது.

தொடர்ச்சியான கொட்டாவி, நமைச்சல், மலப்புழை வழியே காற்று வெளியேறுதல் போன்ற பிரச்சனைகள் இந்த முத்திரையால் குறையும்.

## காலம்

மேற்சொன்ன பிரச்சனைகள் தீவிரமாக இருந்தால், 45 நிமிடங்கள் வாயு முத்திரையையும், 15 நிமிடங்கள் ப்ராண முத்திரையையும் செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும் போது இந்தப் பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபடலாம். இந்த முத்திரையின் விளைவை 12 முதல் 24 மணி நேரங்களில் உணரலாம்.

அதிதீவிரச் சூழ்நிலையில், இந்த முத்திரையை 15 முதல் 40 நிமிடங்கள் வரை தொடர்ந்து செய்து வந்தால் நோய்கள் மெதுவாக குணமானாலும் உறுதியாக குணமடையும்.

## பலன்கள்

வாயு முத்திரை மன ஒருமைப்பாட்டை அளிக்கும். அதனால் ப்ராணயாமம் செய்வதற்கு முன்பாக இம்முத்திரையை சில நிமிடங்கள் செய்யலாம். இந்த முத்திரையால் ருமாட்டிஸம், ஆர்த்ரைட்டிஸ், விரல் மூட்டுகளில் வலி, வீக்கம் ஆகியவை குணமாகும். பார்கின்சன்

நோய்க்கும், பக்கவாதத்துக்கும் இந்த முத்திரை சிறந்த நிவாரணமளிக்கும். இம்முத்திரை சியாடிகா (இடுப்பு, கீல் வாயு நோய்) மற்றும் வாயு தத்துவத்தால் ஏற்படும் பிற நோய்களையும் குணமாக்குகிறது. நோய் தீவிரமாக இருந்தால் இம்முத்திரையை அதிக நேரம் செய்யவும். இந்த முத்திரை முகவாதம் கழுத்து இறுக்கம் ஆகிய நோய்களுக்கு சிறந்த குணளிக்கும்.

மணிக்கட்டிலுள்ள வாதநாடி வாயு முத்திரையால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. வாயுக் கோளாறு காரணமாக கழுத்தில் வலி ஏற்பட்டால், வாயு முத்திரையைச் சற்று நேரம் செய்து, பின் மணிக்கட்டை வலது புறத்தில் இருந்து இடது புறமாக அசைக்கவும். அப்போது கடகட என்பதைப்போல ஒலி கேட்கும். கட்டை விரலினால் அந்த நாடியை (நரம்பை) அழுத்தி முன்பு போல் மணிக்கட்டை அசைக்கவும். முன்பு கேட்ட ஒலி மீண்டும் கேட்காத வரை இவ்வாறு செய்யவும். உடனடியாகக் கழுத்து வலி நீங்கும்.

இடப்பக்கத்தில் பிடிப்பு ஏற்பட்டால், இடது மணிக்கட்டை கடிகார முள் திசையிலும், அதற்கு எதிரான திசையிலும் சுழற்றவும். வலியோ, பிடிப்போ வலது புறத்தில் இருந்தால் வலது மணிக்கட்டை மேற்கூறியவாறு சுழற்றவும். வலி கழுத்தைச் சுற்றிலும் இருந்தால் இரண்டு மணிக்கட்டுகளையும் சுழற்றவும்.

வாயு முத்திரை, முழங்கால் வலிக்கு நல்ல நிவாரணம் அளிக்கும். இம்முத்திரை வாயுக் கோளாறுகளுக்கு சிறந்த குணமளிக்கும். குணம் ஏற்படுவது தாமதமானால் வாயு முத்திரையோடு ப்ராண முத்திரையைச் செய்யவும்.

விரைவான சிறந்த நிவாரணத்துக்கு ப்ராண முத்திரையை வாயு முத்திரையுடன் செய்யலாம். ப்ராண முத்திரை உடலில் ஆற்றலின் அளவை அதிகரித்து உடல் ரீதியான சமனின்மையைச் சரி செய்கிறது.

வாயு முத்திரை சனி மேடு மற்றும் ரேகைகளினால் விளையும் தீமைகளைப் போக்கக் கூடியது என்று கைரேகை ஜோதிடத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

**எச்சரிக்கை**

**பிரச்சனை நீங்கும் வரை மட்டுமே வாயு முத்திரையைச் செய்ய வேண்டும். அதற்குப் பின்னரும் செய்வது ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடும்.**

## 6. சூன்ய முத்திரை

### செய்முறை



ஆகாயத் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் நடுவிரல் நுனியை கட்டை விரலின் அடிப்பாகத்தில் சுக்கிர க்ராந்தி உள்ள இடத்தின் மீது வைத்து, அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டை விரலை நடுவிரலின் மீது வைக்கவும். மற்று மூன்று விரல்களையும் நேராக வைத்து, உள்ளங்கையை மேல் நோக்கி இருக்குமாறு செய்து அமர்ந்த நிலையில் இம்முத்திரையைச் செய்யவும்.

### சிறப்புகள்

ஆகாயத் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் ஒலி அல்லது செவிப்புலன் குறையும் போது காது தொடர்பான நோய்கள் நமக்கு ஏற்படலாம். இந்தக் குறைகளை, சூன்ய முத்திரை சரி செய்து சமநிலை பெறச் செய்யும்.

### காலம்

நோய் தீரும் வரை தினமும் சூன்ய முத்திரையைச் செய்யவும். தினமும் இந்த முத்திரையை 45 முதல் 50 நிமிடங்கள் வரை செய்ய வேண்டும். விரைவான பலனுக்கு, சூன்ய முத்திரையுடன் 15 முதல் 20 நிமிடங்களுக்கு ப்ராண முத்திரையைச் செய்யவும்.

### பலன்கள்

செவிப்புண்களையும் இம்முத்திரை குணமாக்குகிறது. அறுவை சிகிச்சை செய்ததற்குப் பின்னரோ அறுவை சிகிச்சை தேவை என்று மருத்துவர் அறிவுறுத்தும் போதோ நோய்வாய்ப்பட்ட நபருக்கு இம்முத்திரை உதவும்.

காது கேட்காத குழந்தைகளால் பேச இயலாது. அப்படிப்பட்டவர்கள் சூன்ய முத்திரையையும் ப்ராண

முத்திரையையும் செய்யத் துவங்கியதால் பேசத் துவங்கிய சான்றுகள் உள்ளன.

ஏதேனும் நோயினால் முழுவதுமாகவோ பகுதியளவோ செவிப்புலனை இழந்தவர்கள் தினமும் 40 முதல் 60 நிமிடங்கள் வரை சூன்ய முத்திரையைச் செய்வதால் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காணலாம்.

ஆகாச முத்திரையுடன் சூன்ய முத்திரையைச் செய்வதால் காது தொடர்பான நோய்கள் வேகமாகவும் சிறந்த முறையிலும் குணமாகும்.

சூன்ய முத்திரையைச் செய்யும் நேரத்தை அதிகரிப்பதால் விரைவாகவும், உடனடியாகவும் நிவாரணம் கிடைக்கும். ஒரு நாளைக்கு 5 நிமிடங்கள் செய்வது கூட மெதுவாக நோய்களை குணமாக்கும். இந்த முத்திரையை மருத்துவ சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டுள்ள போதிலும் செய்யலாம். அப்போது பலன் விரைவாகக் கிடைக்கும்.

பிறவியிலேயே செவிப்புலன் அற்றோருக்கு இந்த முத்திரை உதவாது.

## 7. சூர்ய முத்திரை



நிலத் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் மோதிர விரலை மடக்கி அதன் நுனியை கட்டை விரலின் அடிப்பாகத்தில் மெதுவாக வைத்து, அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டை விரலால் மோதிர விரலை மென்மையாக அழுத்தவும். மற்ற மூன்று விரல்களையும் நேராக வைத்து, உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்கும்படி அமர்ந்த நிலையில் இம்முத்திரையைச் செய்யவும். இந்த முத்திரை பூஷ முத்திரை என்றும் அழைக்கப்படும்.

### சிறப்புகள்

நிலத்தத்துவத்தின் குறியீடான மோதிரவிரல் அக்னி தத்துவத்தின் குறியீடான கட்டை விரலால் அழுத்தப்படும் போது, தசைகளின்

ஒழுங்கற்ற வளர்ச்சிக்குக் காரணமான நிலத்தத்துவத்தை சூர்ய முத்திரை கட்டுப்படுத்தி அதன் விளைவாக உடலிலுள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பு கரைக்கப்படுகிறது. மேலும் கட்டை விரலின் நுனியும் அழுத்தப்படுவதால் பிட்யூட்டரி, பீனியல் சுரப்பிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் நாடிகளும் அவற்றோடு தொடர்புடைய தைராய்டு மற்றும் பாராதைராய்டு சுரப்பிகளும் தூண்டப்படுகின்றன.

பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்து உள்ளங்கையை மேல்நோக்கி இருக்குமாறு வைத்து சூர்ய முத்திரையைச் செய்யவும். இந்த முத்திரை தைராய்டு சுரப்பியைத் தூண்டி உடலிலுள்ள தேவையற்ற கொழுப்பைக் கரைக்க உதவும். காலை நேர நடைப்பயிற்சி, பிறரிடம் உரையாடுதல், தொலைக்காட்சி பார்த்தல் போன்ற நேரத்தில் சூர்ய முத்திரையைச் செய்யலாம். தினமும் காலை மற்றும் மாலை வேளைகளில் பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், ஸ்வஸ்திகாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்து 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை இந்த முத்திரையைச் செய்தால் உடலிலுள்ள கொழுப்பைக் குறைக்க முடியும்.

### பலன்கள்

சூர்ய முத்திரை ஆஸ்த்மா, சுவாசக் கோளாறுகள், சைனஸ், காசம், சளி மற்றும் நிமோனியா ஆகிய நோய்களை குணப்படுத்தும்.

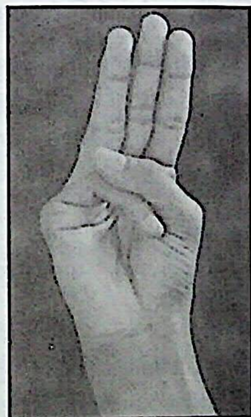
இம்முத்திரை சீரண ஆற்றலை அதிகரித்து நம்மை உற்சாகத்தால் நிறைக்கும்.

### எச்சரிக்கை

கட்டை விரலின் அக்னி தத்துவமும் மோதிர விரலின் நிலத் தத்துவமும் ஒன்றிணையும் போது, உடல் வெப்ப நிலை அதிகரிக்கும். அதனால் உடல் பலம் குன்றியவர்கள் இம்முத்திரையை ஓரிரு நிமிடங்கள் செய்து விட்டு வெப்ப நிலையில் ஏதேனும் மாற்றம் உள்ளதா என அறிந்த பின், தம்மால் இயலும் அல்லது பயனுள்ளதாக இருக்கிறது என்றால் மட்டுமே இம்முத்திரையைத் தொடர வேண்டும். சூர்ய முத்திரையோடு லிங்க முத்திரையையும் சேர்த்து செய்தால் அதிகப் பலன்களை விரைவில் பெறலாம். இந்த இரு முத்திரைகளும் உடல் வெப்பத்தை அதிகரிப்பதால் அதிக அளவு திரவ உணவை நாம் உட்கொள்ள வேண்டும்.

விரும்பிய பலனை அடைந்தவுடன் இந்த முத்திரையை நாம் தற்காலிகமாக நிறுத்திவிட வேண்டும். இந்த முத்திரை மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். சோதிடத்தில் மோதிர விரலின் அடிப்பகுதி சூரிய சக்தியைக் குறிப்பதால் அதிகப்படியான உடற் கொழுப்பு எரிக்கப்படுகிறது.

## 8. ஜலோதம்சக முத்திரை



### செய்முறை

நீர்த் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் சுண்டு விரலை மடக்கி, அதன் நுனியை கட்டை விரலின் அடிப்பாகத்தில் வைத்து அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டை விரலால் சுண்டு விரலை மென்மையாக அழுத்தவும். மற்ற மூன்று விரல்களையும் நேராக வைத்து, உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்கும்படி அமர்ந்து இந்த முத்திரையைச் செய்யவும்.

### சிறப்புகள்

ஜலோதம்சக முத்திரை மனித உடலிலுள்ள நீரின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தி 80% அளவை நிலைநிறுத்தி நீரின் சமனின்மையால் தோன்றும் நோய்களை குணமாக்கும். நீர்த் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் சுண்டுவிரல், அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டை விரலால் அழுத்தப்படும் போது, இவற்றின் சேர்க்கையால் அதிகப்படியான நீரின் அளவு குறைக்கப்படுகிறது. உடலில் உள்ள கொழுப்பு கரைக்கப்பட்டு உடல் இலகுவானதாகிறது. உடற்பருமனும் குறைக்கப்படுகிறது.

### காலம்

இந்த முத்திரையை ஒரு நாளின் ஏதாவது ஒரு நேரத்தில், நோய் குணமாகும் வரை தினமும் குறைந்து 45 நிமிடங்களுக்குச் செய்ய வேண்டும்.

### பலன்கள்

உடலில் நீரின் அளவு அதிகமானால், உடலின் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டு உடல் கனமாகிறது. அது மன வேதனைக்கு வழி

வகுக்கும். இது போன்ற நிலைகளில் இம்முத்திரை நிவாரணமளிக்கும். இம்முத்திரை தொண்டை வலி, கடுமையான சளி, அதிகமான அளவு சிறுநீர் கழித்தல் ஆகியவற்றை குணப்படுத்தும்.

## 9. ப்ராண முத்திரை

### செய்முறை



சுண்டு விரல் மற்றும் மோதிர விரலை இணைத்து கட்டை விரலின் நுனியைத் தொடவும். இம்மூன்று விரல்களும் முறையே நீர், நிலம் மற்றும் அக்னி தத்துவங்களைக் குறிக்கும். மற்ற இரு விரல்களையும் நேராக வைக்கவும். உள்ளங்கையை மேல்நோக்கி இருக்குமாறு வைத்து, அமர்ந்த நிலையில் இதனைச் செய்யவும்.

### சிறப்புகள்

'ப்ராண' முத்திரை என்னும் பெயரிலிருந்தே இது மிகவும் முக்கியமான முத்திரை என்பதை அறியலாம். மனித உடலின் முழு ஆற்றலையும் பயன்படுத்தி மனதையும் உடலையும் பலப்படுத்த மாமுனிவர்கள் ஆயிரம் ஆண்டுகளாக ஆராய்ச்சி செய்து, அதன் பின் இந்த முத்திரையைக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

மதிப்பிற்குரிய கேசவ தேவா அவர்கள் " ப்ராண முத்திரையைச் செய்வது ஒரு டைனமோ (மின்னியற்றி)வை இயக்குவதற்கு ஒப்பானதாகும். அது உடனடியாகச் செயல்பட்டு இயந்திரத்தை இயங்கவைக்கிறது" என்று கூறியுள்ளார். அது போல இம்முத்திரை மனித உடலிலுள்ள பல்வேறு ஆற்றல் மையங்களைத் தூண்டி ஆற்றலை உயிர்ச் சக்தியாக மாற்றுகிறது. இம்முத்திரையைச் செய்யும் போது, நோயாளி மின்காந்த சக்தி உயர்வதை உணரலாம். ப்ராண முத்திரையைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வந்தால் உடலும் உள்ளமும் வலிமையடையும். ஆண்களுக்கு வீரியம் அதிகரித்து ஆரோக்யம் மேம்படும். வீரியக்குறைவே பல நோய்களுக்கு மூலகாரணமாக உள்ளது.

சோதிடக் கலையின்படி மோதிர விரல் சூரியனைக் குறிக்கும். நமது வீரியத்துக்கும், உயிர் ஆற்றலுக்கும் சூரியனே காரணமாகும். சூரியனே, புவியில் உயிர்கள் தோன்றவும், பிழைத்திருக்கவும் காரணமாகும்.

சுண்டு விரல் புதனின் ஆற்றலைக் குறிக்கும். இந்த புதன்தான், உயிரிகளுக்கு, குறிப்பாக குழந்தைப் பருவத்திலும், இளமைப் பருவத்திலும் ஆற்றலை அளிக்கும் நீர்த்தத்துவத்தைக் குறிப்பதாகும். இவ்வாறு நில, நீர் மற்றும் அக்னி தத்துவங்கள் ஒன்றிணைந்து ஆற்றலின் ஊற்றுக்கண்ணாக விளங்குகின்றன.

ப்ராண முத்திரை இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கி தமனிகளிலும் சிரைகளிலுமுள்ள அடைப்புகளை நீக்குகிறது. இது நம் உயிர் ஆற்றலை அதிகரித்து நம்மைச் சோர்விலிருந்து காக்கிறது. இக்காரணத்துக்காகவே ப்ராண முத்திரைக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது.

இந்த முத்திரையைப் பயிற்சி செய்வதால் நமது கைரேகையிலுள்ள தவறுகள் சரி செய்யப்பட்டு, புதன் மற்றும் சுக்கிர ரேகைகள் வலுப்படும்.

வயது வரம்பின்றி, குழந்தைகள், பெண்கள், முதியோர், நோய்வாய்ப்பட்டோர் அனைவரும் உட்கார்ந்து கொண்டோ, நடந்து கொண்டோ, படுத்துக் கொண்டோ அல்லது வேறு ஏதேனும் செயலில் ஈடுபட்டுக் கொண்டோ இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம். செய்யும் கால அளவுக்கேற்ப ஒருவர் பலனடையலாம்.

### பலன்கள்

ப்ராண முத்திரை வீரியத்தை அதிகரித்து அதனை உடலில் தங்கச் செய்கிறது. இதனால் மனித உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது.

இந்த முத்திரையைச் செய்வதால் வைட்டமின்களின் பற்றாக்குறையால் ஏற்படும் நோய்கள் தீரும். பல்வேறு நோய்களை குணப்படுத்துவதோடு, இம்முத்திரை கண்களுக்குச் சக்தி அளிக்கும். இந்த முத்திரையை தினமும் ஐந்து நிமிடங்கள் செய்ய அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

இம்முத்திரையால் பலவீனமான தசைகள் பலமடைகின்றன. சோர்வடைந்திருக்கும் ஒருவரை இம்முத்திரை சக்தியுள்ளவராக்குகிறது. இந்த ப்ராண முத்திரையுடன் ஞான முத்திரையைச் செய்தால் தூக்கமின்மை பிரச்சனை தீரும். ப்ராண முத்திரையுடன் அபானவாயு முத்திரையைச் செய்தால் சர்க்கரை நோய் (நீரிழிவு) கட்டுப்படும்.

இந்த முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்ததன் மூலம் மதிப்புமிகு சுவாமி கேசவ தேவா அவர்கள் நீண்ட நாட்கள் உணவின்றி வாழமுடியும் என்பதை அவர் நமக்குக் காட்டியுள்ளார்.

உடலளவில் சோர்வடைந்திருப்பவருக்கு, ஆற்றலைப் பெற இம்முத்திரை உதவும்.

ப்ராண முத்திரை கால்கள் மற்றும் பாதங்களில் ஏற்படும் வலிகளையும் போக்கக் கூடியது.

ஏதாவது ஒரு முத்திரையைச் செய்து முடித்த பின், ப்ராண முத்திரையைச் செய்தால் விரும்பிய பலனை விரைவாக அடையலாம்.

## 10. அபான முத்திரை

### செய்முறை

நிலத்தத்துவத்தைக் குறிக்கும் மோதிர விரல் மற்றும் ஆகாயத் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் நடுவிரல் நுனிகளை ஒன்றாக் கொண்டு வந்து கட்டை விரலின் நுனியை மென்மையாகத் தொடவும். மற்ற இரு விரல்களை நேராகவும், தளர்வாகவும் வைக்கவும். உள்ளங்கையை மேல்நோக்கி வைத்து அமர்ந்த நிலையில் இம்முத்திரையைச் செய்யவும். இது நில, ஆகாய மற்றும் அக்னித் தத்துவங்களின் இணைப்பாகும்.

### சிறப்புகள்

அபான முத்திரையில் நில, ஆகாய மற்றும் அக்னித் தத்துவங்கள் இணைவதால் வயிற்றின் பாகங்களை நன்றாகச் செயல்பட வைத்து அவற்றின் திறம்பட்ட செயல்பாடுகளை உறுதி செய்கிறது.

சீரண மண்டலத்தின் முறையான செயல்பாட்டுக்கு இந்த முத்திரை மிகவும் முக்கியமானது. உடல், நோயின்றி இருக்க கழிவு

நீக்க மண்டலம் சரிவரச் செயலாற்ற வேண்டும். அதுபோல கழிவு நீக்க மண்டலம் சரிவரச் செயலாற்ற, உடல் நோயின்றி இருக்க வேண்டும். அபான முத்திரை, உடல் திறம்படச் செயலாற்றவும், அதனைத் தூய்மையாக வைத்திருக்கவும் உதவுகிறது.




யோகத்தில் உயர்ந்த நிலையை எட்ட, உடல் சிறந்த முறையில் செயலாற்றுவது அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். ஒரு சாதகர் உடலின் ஒவ்வோர் உறுப்பின் தூய்மைக்கும் முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும். யோகாசனத்தில் விந்யாசங்களைச் செய்த பின்னரும் ஹடயோகத்தின் போதும் அபான முத்திரையைச் செய்வதால் இந்த நிலையை அடையலாம்.

ப்ராண முத்திரையையும் அபான முத்திரையையும் மிகச் சரியான முறையில் செய்வதே ஒரு வகை யோகமாகும். இந்த இரு முத்திரைகளையும் ஒரு சமநிலையோடு செய்து வருவது ஒருவருக்கு ஆன்மீகத்தில் உயர்ந்த இடத்தை அடைய உதவும். தொடர்ச்சியான பயிற்சியின் மூலம் இச் சமநிலையை அடைய முடியும்.

## பலன்கள்

நமது உடலில் ஒவ்வொரு நிமிடமும் சிறுநீர், மலம், வியர்வை போன்ற எண்ணற்ற கழிவுகள் உற்பத்தியாகின்றன. அபான முத்திரை, இக்கழிவுகளை நீக்கி உடலைத் தூய்மையாக்குகிறது. உடலைத் தூய்மை செய்வதோடல்லாமல் இம்முத்திரை மனதையும்

தூய்மையாக்குகிறது. அபான முத்திரையால் மலச்சிக்கல் பிரச்சனை தீரும்.

மலச்சிக்கல் மூல நோய்க்கு வழிவகுத்து இரத்தக் கசிவுக்கும், இறுதியாக அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்றப்பட வேண்டிய பௌத்திரத்துக்கும் காரணமாகும். இந்தப் பிரச்சனை அபான முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்வதால் தீரும்.

அதிக வியர்வையும், வியர்வை வெளியேறாமல் இருப்பதும் நோய்களை உருவாக்கும். இது நல்ல அறிகுறி அன்று. அபான முத்திரை இக்குறைபாட்டைச் சரி செய்கிறது.

அபான முத்திரை சிறுநீரகங்களின் செயல்பாட்டில் நேரடியான விளைவை ஏற்படுத்தக் கூடியது. சிறுநீரை வெளியேற்ற முடியாத ஒருவர் இந்த முத்திரையைச் செய்தால் எளிதில் சிறுநீர் வெளியாகும்.

மருத்துவ சிகிச்சை மற்றும் ஊசி மருந்துக்குப் பின்னரும் கூட சிறுநீரை வெளியேற்ற முடியாதோர் 45 நிமிட அபான முத்திரை பயிற்சிக்குப் பின் எளிதில் சிறுநீர் வெளியேற்றிய நிறைய உதாரணங்கள் உள்ளன.

ப்ராஸ்ட்ரேட் சுரப்பி தொடர்பான பிரச்சனை அல்லது சிறுநீர் தொடர்பான பிரச்சனை உடைய ஒருவர் அபான முத்திரையால் குணமடைவது மருத்துவ உலகை ஆச்சர்யப்படுத்தி உள்ளது.

வயிற்றில் அதிக வாயு உடைய ஒருவர் அபான முத்திரையை 45 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து செய்தால் எளிதாகப் பிரச்சனை தீரும். அபான முத்திரை பற்களின் நலனையும் பராமரிக்கும். பல்வலி குறையும்.

இம்முத்திரை சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. காலை நேரத்தில் 40-45 நிமிடங்கள் அபான முத்திரையைச் செய்தால் சர்க்கரை அளவு இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அபான முத்திரையுடன் ப்ராண முத்திரையைச் செய்வது பயன்தரக்கூடியது. கர்ப்பிணிகளின் சுகப் பிரசவத்துக்கு இம்முத்திரை உதவுகிறது.

அபான முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்வதால் வாய், மூக்கு மற்றும் கண் நோய்கள் குணமாகும்.

## 11. அபான வாயு முத்திரை

### செய்முறை



ஆள்காட்டி விரலை (காற்று தத்துவம்) மடித்து கட்டை விரலின் (அக்னி தத்துவம்) அடிப்பாகத்தில் வைத்து அதனைக் கட்டை விரலால் அழுத்தவும். நடுவிரலையும் (ஆகாய தத்துவம்) மோதிர விரலையும் (நில தத்துவம்) மடித்து கட்டை விரலின் நுனியைத் தொடவும். சுண்டு விரலை நேராக வைக்கவும். உள்ளங்கையை மேல் நோக்கி வைத்து அமர்ந்த நிலையில் இம்முத்திரையைச் செய்யவும்.

### சிறப்புகள்

நீர்த்தத்துவத்தைத் தவிர மற்ற அனைத்துத் தத்துவங்களையும் குறிக்கும் விரல்கள் இம்முத்திரையில் இடம்பெற்றுள்ளன. நில மற்றும் ஆகாயத் தத்துவங்களைக் குறிக்கும் விரல்கள் இந்த முத்திரையை உருவாக்குவதில் பங்கேற்பதால் இந்த முத்திரை அத்தத்துவங்களை மிகவும் திறம்படச் சமன் செய்கிறது. அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டை விரல் மற்ற ஆற்றல்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இது சற்றுக் கடினமாக இருந்தாலும் மிகவும் பயனுள்ள முத்திரையாகும்.

இம்முத்திரை, வாயு முத்திரை மற்றும் அபான முத்திரை ஆகியவற்றின் கலப்பாகும். இதனால் பயன் விரைவாகக் கிடைக்கும். இது இருதய முத்திரை அல்லது ம்ருத சஞ்சீவினி முத்திரை என்றும் அழைக்கப்படும்.

இம்முத்திரை இதயத் தசைகளைத் தூண்டி அவற்றை நன்றாகச் செயல்பட வைக்கிறது.

மாரடைப்பின் அறிகுறி ஏற்பட்டால் இம்முத்திரையைச் செய்வது ஊசி மருந்து போல் செயல்பட்டு பாதிக்கப்பட்டவர் விரைவில் குணமடைய உதவுகிறது. இது வயிற்றில், அதிக அளவு வாயு சேர்வதைத் தடுக்கிறது.

**காலம்**

இந்த முத்திரையை ஒரு முறைக்கு ஐந்து நிமிடங்கள் வீதம் ஒரு நாளைக்கு 45 நிமிடங்களுக்குச் செய்யலாம்.

இதய நோய் உள்ளவர்களும், மாரடைப்பிலிருந்து குணமடைந்து வருவோரும் காலையிலும், மாலையிலும் ஒவ்வொரு முறையும் குறைந்தது 15 நிமிடங்கள் வீதம் 3 முறை செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் வேண்டிய பலன் கிடைக்கும்.

**பலன்கள்**

பல்லாண்டு ஆய்வுக்குப்பின் நமது மாமுனிகளால் இதய நோய்களை குணமாக்குவதற்கென்றே சிறப்பாக இம்முத்திரை உருவாக்கப்பட்டது. இந்த முத்திரை இதய நோயாளிகளுக்கு ஒரு வரமாகும்.

நெஞ்சு வலி, நெஞ்சில் அதிர்ச்சி, அழுத்தம், சோர்வு, அதிக வியர்வை மற்றும் தலை சுற்றல் ஆகியவை மாரடைப்பின் பொதுவான அறிகுறிகளாகும். இதுபோன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டதும் அபான வாயு முத்திரையைச் செய்வது நல்லது. இது நோயுற்றவருக்கு உடனடி நிவாரணமளிக்கும். கடுமையான மாரடைப்பின் போது அபான வாயு முத்திரை 'சார்ட்பிட்ரேட்' மாத்திரை அல்லது ஊசி மருந்து போல் செயல்படும். இது பாதிக்கப்பட்டவரை மரணத்தின் கோரப்பிடியிலிருந்து உடனடியாகக் காக்கும்.

இது, மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் தலைவலி, சோர்வு, இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பு ஆகியவற்றையும் குணப்படுத்துகிறது.

இது வயிற்றுப் பிரச்சனைகளை மட்டுப்படுத்தி மலச்சிக்கலை குணமாக்குகிறது.

வேகமான இதயத்துடிப்பு அல்லது வேறு ஏதாவது இதய பலவீனத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை இம்முத்திரை இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு வரும். இதய நோய் உள்ளவர்கள் தங்கள் வயிறு அழுத்தப்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பொறித்த உணவுகள், எண்ணெய்ப் பண்டங்கள், அதிகக் கொழுப்புள்ள உணவுகள் ஆகியவற்றை முற்றிலும் விலக்க வேண்டும். இதனைச்

செய்ய இயலாதவர்கள் இந்த உணவு வகைகளை முடிந்த அளவு குறைத்து, கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், கேழ்வரகு மற்றும் கோதுமையால் செய்த பண்டங்களை அதிகமாக உண்ணவேண்டும்.

இருக்கின்ற தகவல்களின் படி பெரும்பான்மையான மாரடைப்புகள் வயிற்றில் அதிகமாக வாயு உருவாவதால் ஏற்படுகிறது. ஸ்ரீ ஆச்சார்ய கேசவ தேவா அவர்கள் கூறியது போல் ஆயிரக்கணக்கான இதய நோயாளிகள் இம்முத்திரையால் நிவாரணம் பெற்றுள்ளனர். இந்த அதிசயங்களை மருத்துவ உலகால் நம்ப முடியவில்லை. இப்போது மருத்துவர்கள் கூட நோயாளிக்கு அபான முத்திரையைச் செய்யும்படி அறிவுரை கூறுவதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

## ஓர் அதிகாரியின் அனுபவம்

நீண்ட நாட்களாக, அதிக இதயத்துடிப்பினாலும் சோர்வினாலும் பாதிக்கப்பட்ட ஓர் அதிகாரி அபான வாயு முத்திரையைப் பற்றி அறிந்து தினமும் தன் அலுவலகப் படிக்கட்டில் ஏறுவதற்கு முன் 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை இம்முத்திரையைச் செய்து வந்தார். அதனால் அதிக இதயத்துடிப்பு, மூச்சு வாங்குதல், படபடப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபட்டு எளிதாக அவரால் மாடிப்படி ஏற முடிந்தது.

## 12. லிங்க முத்திரை

### செய்முறை

கட்டை விரல்களைத் தவிர இரு கைகளிலுமுள்ள எட்டு விரல்களையும் குறுக்காகப் பிணைத்து, வலது கட்டை விரலை நேராக வைத்து அதன் அடிப்பகுதியை இடது ஆள்காட்டி விரல் மற்றும் கட்டை விரலால் மென்மையாக அழுத்தவும்.

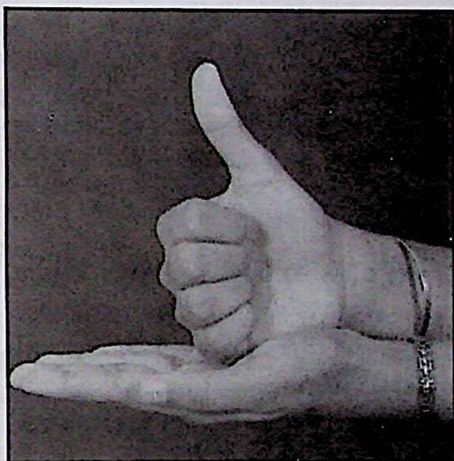
இதேபோல் கட்டை விரலை மாற்றி செய்யவும். இந்த உருவம் சிவலிங்கத்தைப் போல் இருப்பதால் நமது முனிவர்கள் இதனை 'லிங்க முத்திரை' என்று அழைத்தனர்.

### சிறப்புகள்

லிங்க முத்திரையைச் செய்வதால் உடல் வெப்பநிலையை அதிகரிக்கலாம். இம்முத்திரையைச் செய்பவர் பழங்கள், மோர்,

எலுமிச்சைச் சாறு அடங்கிய உயர்தர உணவுகளையும் நிறைய நீரையும், உட்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் உடல் சமநிலை பெறும். கடும் குளிரை விரட்டுவதற்காக, குளிர்காலத்தின் போது இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம்.





**காலம்**

இந்த முத்திரையை, நமக்கு வெப்பம் தேவைப்படும் போது எந்த நேரத்திலும் செய்யலாம்.

**எச்சரிக்கை**

இந்த முத்திரையை நீண்ட நேரத்திற்கோ ஒருவரது மன விருப்பப்படியோ செய்யக் கூடாது. குறிப்பாக வயிற்றுப்புண், தலை சுற்றல், மயக்கம், நெஞ்சு எரிச்சல், கல்லீரல் பிரச்சனைகளால் பாதிப்படைந்தவர்கள் இந்த முத்திரையைச் செய்யக்கூடாது.

**பலன்கள்**

அதிகக் குளிரின் போது லிங்க முத்திரை நமக்கு உதவும். கடுங்குளிரிலும் இந்த முத்திரை ஒருவரை வியர்க்கச் செய்யும்.

லிங்க முத்திரையைச் செய்வதால் அதிகரிக்கும் உடல் வெப்பம், கடுமையான சளி, இருமல், சைனஸ், மூச்சுத்திணறல் ஆகியவற்றை குணமாக்கும். உடலில் சேர்ந்துள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பு எரிக்கப்படும்.

இம்முத்திரையில் எல்லா விரல்களும் பங்கேற்பதால் எல்லாத் தத்துவங்களும் தூண்டடப்பட்டு தைராய்டு, பாராதைராய்டு, கல்லீரல் மற்றும் கணையச் சுரப்பிகளின் மீது அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. இதனால் அவை திறம்படச் செயல்படும்.

இந்த முத்திரை தொண்டை மற்றும் கழுத்து வலிகளையும் குளிர் தொடர்பான நோய்களையும் குணப்படுத்த உதவும். நிமோனியா மற்றும் காச நோயின் தீவிரத்தைக் குறைக்கும்.

## 13. சங்கு முத்திரை

### செய்முறை



இடது கட்டை விரலை வலது உள்ளங்கையின் நடுவில் வைத்து, வலது கையின் நான்கு விரல்களை (கட்டை விரல் தவிர) மடக்கி இடது கட்டை விரலை மென்மையாக அழுத்தவும். இடது கையின் நான்கு விரல்களையும் உயர்த்தி முன்னரே மடிக்கப்பட்டுள்ள வலது கை விரல்களின் மீது வைக்கவும். இடது ஆள்காட்டி விரல் வலது கட்டை விரலைத் தொடுமாறு இருக்கட்டும். மற்ற இடது கைவிரல்கள் மடிக்கப்பட்ட வலது கை விரல்களை மென்மையாக அழுத்தும்படி இருக்க வேண்டும். இப்போது கைகள் சங்கு வடிவத்தில் இருக்கும். அதனால் இம்முத்திரை சங்கு முத்திரை எனப்படுகிறது.

இடக்கையினாலும் சங்கு முத்திரையைச் செய்யலாம். விரல்களின் அமைப்பு முன்பு கூறியது போன்றதே. இடக்கையால் செய்யப்படும் முத்திரை (வாம) இடது சங்கு முத்திரை எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. வழிபாடுகளுக்கு தக்ஷிண சங்கு முத்திரை அல்லது வலம்புரி முத்திரையே புனிதமானதாகக் கருதப்படுகிறது.

### சிறப்புகள்

இந்த முத்திரையில் கட்டை விரல்கள் உள்ளங்கைகளின் மையப்பகுதிகளைத் தொடுகின்றன. மடித்து வைக்கப்பட்டுள்ள

விரல்கள் சுக்கிர கிராந்தி அமைந்துள்ள கட்டை விரலின் அடிப்பாகத்தைத் தொடுகின்றன. இப்புள்ளிகளில் பிட்யூட்டரி, பீனியல் மற்றும் தைராய்டு நரம்பு மையங்கள் அமைந்திருப்பதால் இவ்வுறுப்புகள் தொடர்பான நோய்கள் இம்முத்திரையால் எளிதாக குணமாகும்.

உள்ளங்கையில் இதயம், சிறுநீரகங்கள், தைராய்டு மற்றும் பாராதைராய்டின் நரம்பு மையங்கள் உள்ளன. இப்புள்ளிகள் அழுத்தப்படும் போது அவை சக்தியை உருவாக்கி இவ்வுறுப்புகளை ஆரோக்யமாக வைத்திருக்கும்.

இறைவழிபாட்டின் போதும் தியானத்தின் போதும் சங்கு முத்திரையைப் பயன்படுத்தலாம்.

### காலம்

எந்த நேரத்திலும் 20-25 நிமிடங்கள் வரை இந்த முத்திரையைச் செய்வது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

### பலன்கள்

இந்த முத்திரையைச் செய்வதால் குரல் வளம் நன்றாகப் பராமரிக்கப்படும். இம்முத்திரை தைராய்டு சுரப்பி மற்றும் தொண்டை சதைகளின் மீது நேரடியாகச் செயலாற்றி அவற்றை நலமுடன் வைத்திருக்கும். இம்முத்திரை திக்குவாய் போன்ற பிரச்சனைகளைச் சரி செய்து குரலை இனிமையானதாகவும், கணீரென்றும் மாற்றும்.

இசைக் கலைஞர்கள், பேச்சாளர்கள், மேடைச் சொற்பொழிவாளர்கள், ஆசிரியர்கள் போன்றோர் இம்முத்திரையால் இனிமையான, கணீரென்ற குரலைப் பெறலாம். பாடகர்கள் ஒரு நாளைக்குப் பத்து நிமிடங்களாவது இம்முத்திரையைச் செய்வது நல்லது.

இம்முத்திரை மணிப்பூரகச் சக்கரத்தைத் தூண்டுவதோடு நமது உடலிலுள்ள 72000 நாடிகளை வலுப்படுத்துகின்றன. சீரண மண்டலத்தையும் இது சீராக்குகிறது. இம்முத்திரையைச் செய்பவருக்கு நன்கு பசிக்கும். வயிறு மற்றும் குடல் தொடர்பான பல நோய்களையும் இது குணமாக்கும். இம்முத்திரையால் சிறுநீரகங்கள் எளிதாகத் தூண்டப்பட்டு திறம்படச் செயல்படும். இந்த முத்திரை தொண்டைச்

சதை வளர்ச்சியை குணமாக்கும். தூசியினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமையை நீக்கும். வாய்ப்புண்ணும் குணமாகும் என்று கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

## 14. சகஜ சங்கு முத்திரை

### செய்முறை

இரண்டு கைகளிலுமுள்ள விரல்களை ஒன்றோடொன்று பின்னி, மெதுவாக அழுத்தும்படி வைத்து கட்டை விரல்களை இணைத்து மேலே உயர்த்தவும். இதுவே சகஜ சங்கு முத்திரையாகும். வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து இதனை 5-10 நிமிடங்கள் செய்யவும்.

### சிறப்புகள்



யோக சாஸ்திரத்தின்படி ப்ராணாயாமத்துக்காக மூலபந்தத்தைச் செய்யும் போது சகஜ சங்கு முத்திரையைச் செய்வது இரட்டிப்பு பலன்களைத் தரும். மூலபந்தம் என்பது ஒரு யோக க்ரியா முத்திரையாகும். முதியவரை இளைஞராக மாற்றும் சிறப்பு வாய்ந்த ஒரு முறையே யோக க்ரியா முத்திரையாகும். இது வேறு பக்கங்களில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

கட்டை விரலின் அடிப்பாகத்தில் உள்ள மென்மையான உப்பிய பகுதியில் மணிப்பூரக சக்ரம் மற்றும் வயிறு தொடர்பான நரம்புகள் உள்ளன. சகஜ சங்கு முத்திரையின் போது இப்பகுதிகள் அழுத்தப்படுகின்றன. இது, மணிப்பூரக சக்கரத்தின் மையத்தையும் இதயம் தொடர்பான நரம்புகளையும் தூண்டுகிறது.

இந்த முத்திரையைப் பயிற்சி செய்வதால் மிகவும் முக்கியமான பத்து நாடிகளான 'இட' (சந்திரநாடி-இடது நாசி) 'பிங்கல' (சூரியநாடி- வலது நாசி) 'சுஷும்ன' (மூலாதாரச் சக்கரத்திலிருந்து முதுகுத் தண்டு வழியாக சஹஸ்ரர சக்கரத்தை நோக்கிப் பாய்வது) 'காந்தாரி', 'ஹஸ்தே ஜிஹ்வா', 'பூஷ', 'யஷஸ்வினி', 'அலம்புஷ', 'குஹூ' மற்றும் 'சங்கினி' நாடிகள் தூண்டப்படுகின்றன. இதனால் குண்டலினி

சக்தி முதுகுத்தண்டு வழியே மேலெழுகிறது. சுருக்கமாகச் சொன்னால் இந்த முத்திரை நமது உடல் ஆற்றலைப் பெருமளவுக்கு உயர்த்துகிறது.

### பலன்கள்

சகஜ சங்கு முத்திரையைப் பயிற்சி செய்வது பாடகர்களுக்கும் இசைக் கலைஞர்களுக்கும் இனிமையான வளம் வாய்ந்த குரலைப் பெற உதவும். திக்குவாய்' மற்றும் பிற பேச்சு தொடர்பான பிரச்சனைகள் தீர்ந்து குரல் இனிமையடையும். இந்த முத்திரை இத்தகையோருக்கு உதவுவறத்கே உள்ளது. இது உடலுக்கு வலுவளிக்கிறது. இந்த முத்திரை மணிப்பூரகச் சக்கரத்துடன் நேரடித் தொடர்பு கொண்டது. இம்முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்து வருவதால் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்யத்தைப் பேண முடியும்.

இது சீரணத்துக்கும் உதவுகிறது. இம்முத்திரை தண்டு வடத்தை வலுப்பெறச் செய்து அதனை நேராக வைக்க உதவுகிறது.

இம்முத்திரையைச் செய்பவர் அறிவாளியாகலாம். வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து இதனைச் செய்தால் சீரண ஆற்றல் அதிகரிக்கும். இது வாயுத் தொல்லைகளையும் தீர்க்கும்.

இது மூல நோய்க்கு அருமருந்தாகும். இது வீரியத்தை அதிகப்படுத்தி நல்ல ஆரோக்யமான குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்க உதவுகிறது.

## 15. மகர முத்திரை

### செய்முறை

இடது உள்ளங்கையை வலது உள்ளங்கை மேல் வைக்கவும். வலது கட்டை விரலை (அக்னி தத்துவம்) இடது சுண்டு விரல் (நீர் தத்துவம்) மற்றும் மோதிர விரல்களுக்கிடையே (நிலத்தத்துவம்) நுழைத்து இடது உள்ளங்கையின் நடுப்பகுதியில் வைக்கவும்.



இடது மோதிர விரலால் இடது கட்டை விரலைத் தொடவும். மற்ற விரல்களை படத்தில் காட்டியுள்ளது போல் வைக்கவும். இதுவே மகர முத்திரையாகும்.

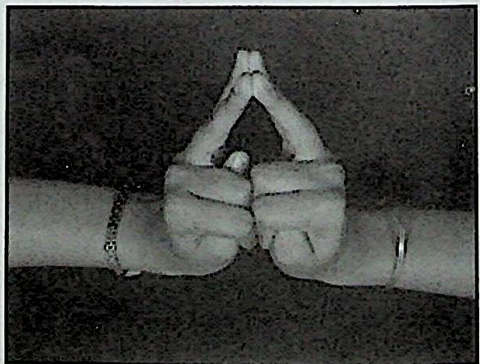
### பலன்கள்

மகர முத்திரை சிறுநீரகங்களைத் தூண்டுகிறது. இது மகிழ்ச்சியைத் தந்து பலவீனத்தால் கண்களைச் சுற்றி ஏற்படும் கருவளையத்தைப் போக்குகிறது.

மகர முத்திரையுடன் ப்ராண முத்திரையைச் செய்தால் விரும்பிய பலன்கள் விரைவாகக் கிடைக்கும். தேவைக்கேற்ப, இம்முத்திரையை நாளொன்றுக்கு 20-25 நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம்.

## 16. சக்தி முத்திரை

### செய்முறை



இரண்டு கைகளின் மோதிர (நிலத்தத்துவம்) மற்றும் சுண்டு (நீர்த்தத்துவம்) விரல்களின் நுனிகளை ஒன்றையொன்று தொடுமாறு வைக்கவும். கட்டை விரல்களை (அக்னி தத்துவம்) அந்தந்த உள்ளங்கைகளின் நடுவே வைத்து அழுத்தவும். இக்கட்டை விரல்களை அந்தந்த ஆள்காட்டி (வாயு தத்துவம்) மற்றும் நடு (ஆகாயத் தத்துவம்) விரல்களால் இறுக்கிப் பிடிக்கவும். இதுவே சக்தி முத்திரையாகும்.

### பலன்கள்

இது வயிற்றுக்கு மேலேயுள்ள சுவாச மண்டலத்தைச் சீராக்குகிறது. குடல்களின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாயைச் சீராக்குகிறது. இது அமைதியையும் நல்ல உறக்கத்தையும் தருகிறது.

**எச்சரிக்கை**

இந்த முத்திரையை அளவுக்கதிகமாகச் செய்தால் அமைதியின்மை ஏற்படலாம். அதனால், தேவையான அளவு மட்டுமே இம்முத்திரையைச் செய்ய வேண்டும்.

## 17. மஹாசீர்ஷ முத்திரை

**செய்முறை**



ஆள்காட்டி விரல் மற்றும் நடு விரலின் நுனிகள் கட்டை விரலின் நுனியைத் தொடுமாறு இருக்கட்டும். மோதிர விரலை உள்ளங் கையின் நடுவில் வைத்து கட்டை விரலின் அடிப் பகுதியை மென்மையாகத் தொட்டிருக்குமாறு செய்யவும். சுண்டு விரலை நீட்டவும். இதுவே மஹாசீர்ஷ முத்திரையாகும். இம்முத்திரையை இரு கைகளிலும் செய்ய வேண்டும்.

**பலன்கள்**

சுற்றுப்புறச் சூழல் மாறுவதன் விளைவாக சீரண மண்டலத்தின் செயல்பாடு பாதிக்கப்படுவதால் தலைவலி, கண் வலி மற்றும் முதுகுவலி போன்றவை ஏற்படலாம். இந்த முத்திரை உடல் உறுப்புகளிலுள்ள வலிகளைக் குறைத்து ஒரு சமநிலையை உருவாக்கும். அதனால் தலைவலியும் அகலும்.

## 18. அக்ரகாமி முத்திரை (கணபதி முத்திரை)

**செய்முறை**

இடது உள்ளங்கை வெளிநோக்கி இருக்கும்படி இடக்கையை இதயத்துக்கு முன் வைக்கவும். விரல்களைக் கொக்கிகள் போல மடிக்கவும். பின், வலது கையை படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு இதயத்தை நோக்கியிருக்குமாறு வைத்து இரண்டு கைகளிலுள்ள விரல்களையும் இறுக்கமாகப் பின்னிக் கொள்ளவும். மூச்சை



உள்ளிழுத்து கைகளை இழுக்கவும். பின் மூச்சை வெளியேற்றி கைகளைப் பிடியிலிருந்து தளர்த்தவும். பிறகு கைகளை மாற்றி மாற்றி திரும்ப நான்கைந்து முறை செய்யவும். இதுவே அக்ரகாமி முத்திரை எனப்படும். அக்ரகாமி என்பது வினாயகப் பெருமானின் பெயர்களுள் ஒன்றாதலால் இம்முத்திரை கணபதி முத்திரை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

### பலன்கள்

அக்ரகாமி முத்திரை தோள்களை வலுப்பெறச் செய்கிறது. இம்முத்திரை இதயம் மற்றும் நுரையீரலைத் தூண்டுகிறது. இது அனாஹத சக்கரத்தைத் திறக்கச் செய்து மற்றவர்களை எதிர்கொள்வதற்கான நம்பிக்கையையும் தைரியத்தையும் அளிக்கும். நாம் வினாயகப் பெருமானைப் போன்று தன்னம்பிக்கையையும், தைரியத்தையும் பெறலாம். வினாயகர் சுறுசுறுப்பான சிறிய விலங்காகிய எலியைக் கட்டுப்படுத்துவது போல நாமும் உடலிலுள்ள மிகவும் முக்கியமான சிறு உறுப்புகளைத் தூண்டவும் கட்டுப்படுத்தவும் முடியும். மேலும் எவருடனும் பழகி அவர்களைக் கையாளவும் முடியும்.

## 19. மதங்க முத்திரை

### செய்முறை



இரண்டு கைகளிலுமுள்ள ஆகாயத் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் நடு விரல்களை நீட்டவும். இரண்டும் ஒன்றையொன்று தொடுமாறு இருக்கட்டும். மற்ற விரல்கள் படத்தில் காட்டியபடி பின்னியவாறு இருக்க வேண்டும். வலது கட்டை விரல் மீது இடது கட்டை விரலை வைக்கவும். இதுவே மதங்க முத்திரையாகும்.

### சிறப்புகள்

இம்முத்திரை நமது உடலின் நிலத் தத்துவத்தைத் தூண்டுகிறது. இது இதயம், கல்லீரல், சிறுநீரகங்கள், சிறுகுடல் மற்றும் பித்தப்பையை வலுப்படுத்துகிறது. இது மன அழுத்தத்தைப் போக்கி அமைதியை அளிப்பதோடு சீரண மண்டலத்தையும் தூண்டுகிறது.

மதங்கம் என்றால் ஆண் யானை என்று பொருள். இந்த முத்திரை யானையின் தும்பிக்கையைப் போல இருப்பதால் நமது முனிவர்கள் மதங்க முத்திரை என்ற பெயரை அளித்திருக்கக் கூடும்.

## 20. ஆஸ்துமா முத்திரை (ஸ்வாச முத்திரை)

### செய்முறை



அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டை விரலின் அடிப்பகுதியில், நீர்த் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் சுண்டு விரலையும், மையப்பகுதியில் நிலத் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் மோதிர விரலையும் வைத்து, கட்டை விரலின் நுனிப்பகுதியை நடுவிரலால் தொடவும். ஆள்காட்டி விரலை முன்னோக்கி நீட்டவும். இதுவே ஆஸ்துமா முத்திரை ஆகும்.

### பலன்கள்

ஆஸ்துமா நோய் உள்ளவர்கள் தினமும் இம்முத்திரையை 15-20 நிமிடங்கள் செய்தால் நிவாரணம் பெறலாம். இயல்பு நிலை திரும்புவம் வரை இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம். தினமும் செய்வதால் அதிகப்படியான பலனைப் பெறலாம்.

ஆஸ்துமாவினால் பயம், மன அழுத்தம், சோகம், அதிருப்தி ஆகியவை ஏற்படும். இம்முத்திரை இந்தப் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்களுக்கு ஓர் அரு மருந்தாகும்.

இந்த முத்திரையைச் செய்ய, வேறு ஒரு முறையையும் நமது முனிவர்கள் கூறியுள்ளனர்.

இரண்டு கைகளிலும் நடுவிரலை மடித்து உள்ளங்கையின் நடுவில் வைக்கவும். நடுவிரலின் நகக்கண் உள் வளைந்து இருக்க வேண்டும்.

மற்ற விரல்களின் நுனிகள் ஒன்றையொன்று தொட்டிருக்க வேண்டும். பின் இரண்டு கைகளையும் ஒன்றாகச் சேர்க்கவும்.

முன்னர் கூறிய முறைப்படி முதலில் செய்து விட்டு அதன் பின் இரண்டாம் முறையில் செய்யவும். இந்த முத்திரையை தினமும் 15-20 நிமிடங்கள் செய்து வந்தால் நிரந்தர நிவாரணம் கிடைக்கும்.

## 21. வஜ்ர முத்திரை

### செய்முறை



கட்டை விரலின் நுனியால் நடுவிரலின் பக்கவாட்டை அழுத்தவும். படத்தில் காட்டியுள்ளபடி மோதிர விரலையும், சுண்டு விரலையும் அருகிலுள்ள விரலின் பக்கவாட்டை அழுத்தும்படி வைக்கவும். ஆள்காட்டி விரலை நீட்டவும். இதுவே வஜ்ர முத்திரை ஆகும்.

### சிறப்புகள்

உடலில் நிலத் தத்துவம் பலவீனமடைந்தால் குறை இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும். வயிறு, மண்ணீரல், இதயம், கணையம் ஆகிய உறுப்புகள் நிலத்தத்துவத்தால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வுறுப்புகளுக்கு இரத்தம் சரிவரப் பாயவில்லையெனில் பிரச்சனைகள் தோன்றும். அப்போது, ஆர்வமின்மை, சோர்வு, தலைசுற்றல் ஆகியவை ஏற்படும். இம்முத்திரையால் இப்பிரச்சனைகளிலிருந்து எளிதாக விடுபடலாம்.

## 22. ப்ரமர முத்திரை

### செய்முறை

வாயு தத்துவத்தைக் குறிக்கும் ஆள்காட்டி விரலை அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டை விரலின் அடிப்பாகத்திலும் ஆகாய தத்துவத்தைக் குறிக்கும் நடுவிரலை கட்டை விரலின் நுனியிலும் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி வைக்கவும். மோதிர விரலையும் சுண்டு விரலையும் நேராக வைக்கவும். இதுவே ப்ரமர முத்திரையாகும்.

### பலன்கள்



எல்லா விதமான ஒவ்வாமைகளையும் ப்ரமர முத்திரை குணமாக்கும். இது ஒவ்வாமைக்கான நோய் எதிர்க்கும் பொருளை உருவாக்குகிறது.

ப்ரமர முத்திரை நுண்ணுயிரெதிர் மருந்துகளை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளான மூக்கடைப்பு, மூச்சு மற்றும் குடல் சார்ந்த பிரச்சனைகளை எதிர்த்துப் போராட உதவுகிறது.

## 23. க்ஷேபன முத்திரை

### செய்முறை



படத்தில் காட்டியுள்ளது போல இரு ஆள்காட்டி விரல்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நீட்டி மற்ற விரல்களைப் பின்னிக் கொள்ளவும். இடது கட்டை விரலை படத்திலுள்ளது போல் வலது கட்டை விரல் மீது வைக்கவும். இந்த விந்யாசம் க்ஷேபன முத்திரை எனப்படும்.

### பலன்கள்

இம்முத்திரை பெருங்குடல், நுரையீரல், தோல் ஆகியவற்றின் செயல்பாடுகளைச் சீராக்குகிறது. இது அழுத்தத்தைப் போக்கி, உடலிலிருந்து எதிர்மறை ஆற்றல்களை விரட்டுகிறது.

## 24. கனிஷ்ட முத்திரை

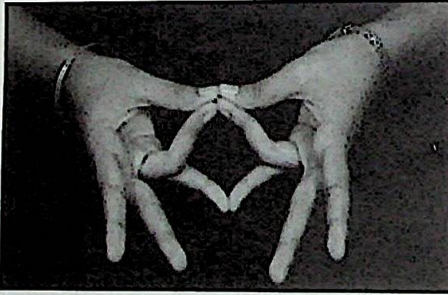
### செய்முறை

முதலில் இரண்டு கைகளிலும் மோதிர விரல்களையும், கட்டை விரல்களையும் ஒன்றையொன்று நுனியில் தொடுமாறு சேர்த்து

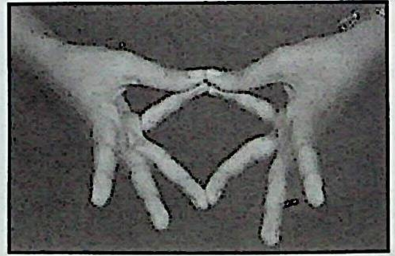
வைக்கவும். இது போலவே சுண்டு விரல்களை நுனியில் தொடுமாறு தனியாக வைக்கவும். படத்தில் காண்பது போல, நடு மற்றும் ஆள்காட்டி விரல்களை நேராக வைக்கவும். (படம் 1)

பின்னர் சுண்டு விரல்களையும், கட்டை விரல்களையும் ஒன்றையொன்று நுனியில் தொடுமாறு சேர்த்து வைக்கவும். மோதிர விரல்களை படம் 2ல் காட்டியுள்ளபடி நுனியில் தொடுமாறு வைக்கவும்.

இந்த இரண்டு முத்திரைகளையும் செய்ய வேண்டும். இவையிரண்டும் சேர்ந்து கனிஷ்ட முத்திரை எனப்படும்.



(படம் 1)



(படம் 2)

**பலன்கள்**

பெண்களுக்கு ஏற்படும் வயிறு மற்றும் மாதவிடாய் தொடர்பான பிரச்சனைகளை இம்முத்திரை சரிசெய்யும். உடலில் சக்தியை அதிகரிக்கும். படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளதைப் போன்று இரண்டு முறைகளில் இதனைச் செய்யலாம்.

## 25. மேருதண்ட முத்திரை

### செய்முறை

நமது முதுகுத் தண்டு மேரு மலையைப் போன்று உறுதியாகவும் உடலுக்கு முக்கியமானதாகவும் இருப்பதால், சமஸ்கிருதத்தில் அதனை மேருதண்டம் என்று அழைப்பர்.

1. வலது கையின் நடு மற்றும் சுண்டு விரல்களின் நுனிகள் கட்டை விரலின் நுனியைத் தொடுமாறு வைக்கவும். மோதிர மற்றும் ஆள்காட்டி விரல்களை நேராக வைக்கவும்.



2. இடது கையின் ஆள்காட்டி விரலால் கட்டை விரலின் நுனியைத் தொட்டு சின் முத்திரையைச் செய்யவும்.

இந்த இரண்டு முத்திரைகளையும் மடி மீது வைக்கவும்.

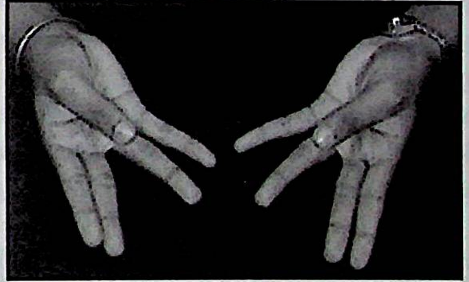
**பலன்கள்**

நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்கு முதுகுவலி ஏற்படுவது இயற்கை, மேருதண்ட முத்திரை இவ்வலியை நீக்கும்.

இந்த முத்திரையை (இரு வடிவங்களையும்) ஒரு நாளைக்கு 15-20 நிமிடங்கள் செய்தால் முதுகு வலி மறையும்.

## 26. விஷஹர முத்திரை

**செய்முறை**



இரண்டு கைகளிலும், கட்டை விரல்களின் நுனி நிலத் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் மோதிர விரல் களின் அடிப்பகுதியைத் தொடுமாறு வைக்கவும். மற்ற விரல்களை அவற்றின் இயல்பான நிலையில் வைக்கவும். இதுவே விஷஹர முத்திரையாகும்.

நாம் அலோபதி மருந்துகளை உட்கொள்வதால் உடலில் பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதால் நச்சுகளும் உடலில் சேரத் தொடங்கும். அதனால் உடல் சோர்வடையும். விஷஹர முத்திரை, நச்சுக்களை வெளியேற்றி பக்க விளைவுகளைத் தடுப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

**பலன்கள்**

மோதிர விரலின் அடிப்பகுதியில் சூரிய மேடு இருப்பதால் இம்முத்திரை சூரிய ஆற்றலைத் தூண்டுகிறது. சூரியனே நம் ஆரோக்கியத்துக்குப் பொறுப்பாவான். விஷஹர முத்திரை நச்சுக்களை

வெளியேற்றுவதோடல்லாமல் நமது உடலில் தேங்கும் அதிகப்படியான கொழுப்பையும், கலோரிகளையும் எரித்து வெளியேற்றி உடற்பருமனைச் சரி செய்து உடல் எடையைக் குறைக்கிறது.

இந்த நச்சுப் பொருட்கள் நம் உடலில் இருந்தால், எதிர்மறைப் பண்புகள், கெட்ட பழக்கங்கள், இனிமையற்ற நினைவுகள், பயம் போன்றவை நம் மனதில் தோன்ற வாய்ப்புண்டு. இந்தப் பிரச்சனைகளை விஷஹர முத்திரையை தினமும் செய்வதன் மூலம் களையலாம்.

## 27. வ்யான முத்திரை (குபேர முத்திரை)

### செய்முறை



ஆகாய மற்றும் வாயு தத்துவங்களை முறையே குறிக்கும் நடு மற்றும் ஆள்காட்டி விரல்களால் அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டை விரலின் நுனியைத் தொடவும். இதுவே வ்யான முத்திரை ஆகும். மற்ற இரண்டு விரல்களையும் நேராக வைக்க வேண்டும். வ்யான முத்திரை, குபேர முத்திரை என்றும் அழைக்கப்படும்.

### பலன்கள்

நாம் சோர்வடையும் போதும், மன அமைதி இல்லாத போதும் வ்யான முத்திரையைச் செய்தால் சோர்வு நீங்கி, மன அமைதி பெற்று விழிப்புடன் இருக்கலாம்.

இது தூக்கமின்மையால் மூளையில் ஏற்படும் அழுத்தத்தையும் குறைக்கும். "தூக்கம் தொலைத்தவனுக்கு மன அமைதி இல்லை" என்று கூறுவதை நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். அத்தகைய சமயங்களில் வ்யான முத்திரை தேவையான ஓய்வையும் மன அமைதியையும் தரும்.

### காலம்

மேற்குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகள் உங்களுக்கு இருந்தால் அவற்றிலிருந்து விடுபடும் வரை தினமும் 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை இம்முத்திரையைச் செய்யலாம்.

வ்யான முத்திரையைச் செய்வதற்கு குறிப்பிட்ட நேரமோ கால அளவோ இல்லை என்பதால் இதனை விரும்பிய போது செய்யலாம்.

### பலன்கள்

வ்யான முத்திரையில் அக்னி, வாயு மற்றும் ஆகாயத் தத்துவங்கள் ஒன்றாக இணைவதால் சரியான இரத்த ஓட்டத்திற்கு இது உதவுகிறது. இரத்த அழுத்தம் சீராகி உடல், சமநிலையை மீண்டும் பெறுகிறது. உடல் வெப்பநிலை இயல்பான அளவில் தங்க வைக்கப்படுகிறது.

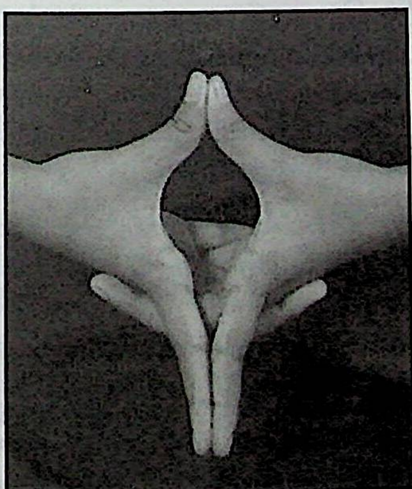
ஒரு மனிதனின் இறுதி மூச்சுக்குப் பின்னரும் வ்யான வாயுவும் அதன் உப வாயுவான தனஞ்சய வாயுவும் உடலை சற்று நேரத்துக்குப் சூட்டுடன் வைத்துக் கொள்கின்றன.

இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினமும் 15-20 நிமிடங்கள் என்ற கால அளவில் குறைந்தது நான்கைந்து முறை இம்முத்திரையைச் செய்யலாம். இந்த முத்திரையைச் செய்தபின் 15-20 நிமிடங்களுக்கு ப்ராண முத்திரையைச் செய்ய வேண்டும்.

## 28. யோனி முத்திரை

### செய்முறை

அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும் இரு கட்டை விரல்களையும் வாயு தத்துவத்தைக் குறிக்கும் இரு ஆள்காட்டி விரல்களையும் ஒன்றாக


(படம் 1)


(படம் 1)

வைக்கவும். மற்ற விரல்களைப் பின்னிக் கொள்ளவும். கட்டை விரல்கள் மேல் நோக்கியும், ஆள்காட்டி விரல்கள் கீழ்நோக்கியும் இருக்குமாறு வைக்கவும் (படம் 1). இந்த விந்யாசம் "யோனி முத்திரை" எனப்படும். இதனை வலது புறம் படம் 2ல் காட்டியுள்ளது போலவும் செய்யலாம்.

இந்த முத்திரை பெண்களின் பிரச்சனைகளுக்காகவே சிறப்பாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. யோனி முத்திரை விந்யாசத்தை வயிற்றுக் கீழ் தொப்புளுக்கு அருகில் அடிவயிற்றுப் பகுதியில் வைக்க வேண்டும்.

## சிறப்புகள்

இரு கட்டை விரல்களும், சுண்டு விரல்களும் தொடர்பிலிருந்தால் அதிக வெப்பமும், காற்றலைகளும் ஏற்படும். பிற விரல்கள் பின்னியிருப்பதால் அவை கர்ப்பப்பை தொடர்பான பல பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும்.

## காலம்

மாதவிடாயின் போது பெண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கு யோனி முத்திரை சிறந்த தீர்வளிக்கும். இந்த முத்திரை தனிமையில் செய்யப்பட வேண்டும். பிரச்சனைகள் தீர்ந்தவுடன் இம்முத்திரையைச் செய்வதை நிறுத்தி விடவும்.

## பலன்கள்

மாதவிடாயின் போது பல பெண்கள் மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகின்றனர். இதனால் ஏற்படும் அதிக இரத்தப் போக்கின் விளைவாக அவர்கள் சோர்வுற்று பலவீனமடைகிறார்கள். அவர்களுக்கு அதீத வயிற்று வலியும் ஏற்படும். யோனி முத்திரை அவர்களுக்குத் தேவையான நிவாரணம் அளிக்கும்.

சில பெண்களுக்கு உதிரப் போக்கு நிகழ்வதற்கு நீண்ட நாட்களுக்கு முன்னதாகவே வயிற்று வலி ஏற்படும். அத்தகையோர் உடனடியாகத் தங்கள் வேலையை நிறுத்தி விட்டு, தனிமையான ஓரிடத்தில் 15-20 நிமிடங்கள் வரை யோனி முத்திரையைச் செய்தால் வலி குறையும்.

பெண்களுக்கு 50 வயதில் மாதவிடாய் நிற்கும் பொழுது, நிறைய உளப் பிரச்சனைகள் ஏற்படும். ஆனால் அது இயற்கையானதே. யோனி முத்திரை இப்பிரச்சனைகளைப் போக்கும்.

கருப்பை தொடர்பான பிரச்சனைகளைப் போக்கி, ஆரோக்கியமாகக் காத்து கருவுற்ற காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்களைத் தவிர்க்க, ஒவ்வொரு பெண்ணும் தினமும் குறைந்தது 10 நிமிடங்களாவது யோனி முத்திரையைச் செய்வது அவசியம். இதனைத் தொடர்ந்து செய்து வரும் பெண்களுக்கு மேற்கூறிய பிரச்சனைகள் ஏற்படாது. மேலும் அவர்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பார்கள். யோனி முத்திரை வலியற்ற இயற்கை பிரசவத்துக்கு உதவுகிறது.

யோனி முத்திரையைச் செய்த பின் குறைந்தது 10 நிமிடங்களுக்கு ப்ராண முத்திரையைச் செய்ய வேண்டும். நலமான, அமைதியான வாழ்வை வாழ ஒரு பெண்ணுக்கு இம்முத்திரை தவிர்க்க முடியாததாகும்.

## 29. ருத்ர முத்திரை

### செய்முறை



வாயு தத்துவத்தைக் குறிக்கும் ஆள்காட்டி விரல் மற்றும் நிலத் தத்துவத்தைக் குறிக்கும் மோதிர விரல்களின் நுனிகளால் அக்னி தத்துவத்தைக் குறிக்கும் கட்டை விரல் நுனியைத் தொடவும். மற்ற இரு விரல்களையும் நேராக வைக்கவும். இதுவே ருத்ர முத்திரையாகும்.

### சிறப்புகள்

இந்த முத்திரை மணிப்பூரகச் சக்கரத்தைத் தூண்டி அதனைச் செயல்படச் செய்கிறது. ருத்ரக் கடவுள் அக்னியின் குறியீடாக இருப்பது போல் இந்த முத்திரையும் அக்னியின் குறியீடாக உள்ளது. இம்முத்திரையால் உடல் சக்தி பெற்று சூடாவதால் கல்லீரல், சிறுநீரகங்கள், மண்ணீரல் போன்றவை முறையாக இயங்கும். இது இருதயக் கோளாறுகளையும் நீக்குகிறது. சோர்வு, தலை சுற்றல் ஆகியவற்றையும் ருத்ர முத்திரை போக்கும்.

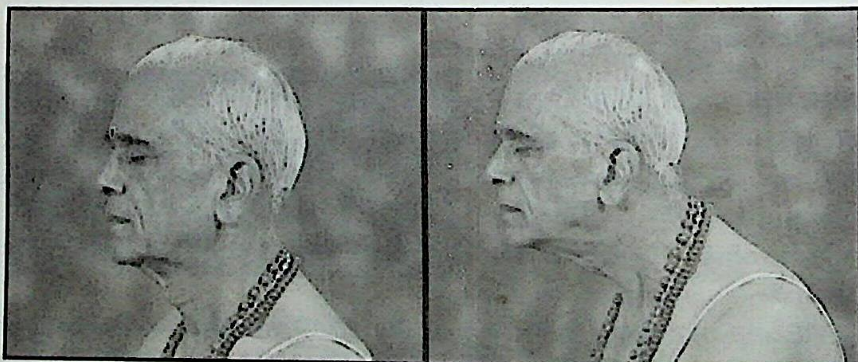
ருத்ர முத்திரை உடலில் வெப்பத்தை உருவாக்குவதால் அதிகப்படியான கலோரிகளும், கொழுப்பும் எரிக்கப்படுகின்றன.

உடல் எடையும் குறைகிறது. அதிகப்படியான கொழுப்பு கரைவதால் உடற்பருமனும் குறைகிறது.

## 30. மயூர முத்திரை

### செய்முறை

மயூர முத்திரை, இதனைப் பயிற்சி செய்பவருக்கு கழுத்து நரம்புகளுக்கும், தசைகளுக்கும் நல்ல வளையும் தன்மையைக் கொடுக்கும். மயில் தன் கழுத்தை உயர்த்தி முன்புறம் நீட்டுவது போல், சாதகரும் தலையை உயர்த்தி முகவாய்க்கட்டையை முன்புறம் தள்ள வேண்டும். மயூர முத்திரை, கழுத்து தொடர்பான பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு உதவும். மயூர முத்திரை ஹடயோகத்தில் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.



சாதாரண நிலை　　மயூர முத்திரை நிலை

நமது முனிவர்கள் அவர்களைச் சுற்றிக் காணப்பட்ட பறவைகள் மற்றும் விலங்குகளை உற்றுநோக்கி, பல யோக ஆசனங்களையும், முத்திரைகளையும் உருவாக்கியுள்ளனர். அவற்றின் அசைவுகள் மனிதனுக்குப் பயனுள்ளதாக இருப்பதை அவர்கள் கண்டறிந்தனர். அப்படிப்பட்ட முத்திரைகளுள் மயூர முத்திரையும் ஒன்றும். மயூரம் என்றால் மயில் என்று பொருள். அது அழகான நீண்டு வலிமையான வளையக்கூடிய கழுத்தைப் பெற்றுள்ளது. மயில் நமது தேசியப் பறவையும் கூட.

அத்தியாயம்

# 10 ஹடயோக முத்திரைகள்

## அறிமுகம்

ஹடயோக முத்திரைகள் நரம்பு மண்டலம் மற்றும் தசைகள் மீது அதிக அளவு தாக்கத்தைக் கொண்டுள்ளதோடு அவற்றைத் தூண்டுவதற்கும் நமது உடல் ஆரோக்யத்துக்கும் வளர்ச்சிக்கும் மிகவும் முக்கியமாகத் தேவைப்படும் ஹார்மோன்களைச் சுரக்கும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளுக்கும் நாளமுள்ள சுரப்பிகளுக்கும், அவை செயல்பட உதவுகின்றன.

ஒரு குறிப்பிட் கால அளவுக்கு நாம் இந்த முத்திரை நிலைகளைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால், அவை நம் உடலின் பல்வேறு பாகங்களிலுள்ள நாடிகள், திசுக்கள் மற்றும் தசைகளுக்குச் சக்தியூட்டவதோடு இதயம், நுரையீரல் மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தையும் தூண்டும். அத்யாத்மா யோக சாதனாவின் உச்சத்தை அடைய விரும்பும் ஒருவருக்கு ஹடயோக முத்திரைகளின் உதவி தேவையாகும். அவை தத்துவ, உளவியல், உடல், ஆன்மீக மற்றும் அளவில் பெரும் சாதனைகளை ஆற்ற உதவும்.

நாம் இப்போது சில முக்கிய மற்றும் உடல் மற்றும் மனவியல் ஹடயோக முத்திரைகளைக் கற்போம். பிறகு சில உயர் நிலை முத்திரைகளைப் படிப்படியாகக் கற்க முயல்வோம்.

## 1. ஹடயோக முத்திரைகள் (பாகம் 1)

### 1. விபரீத கரணி முத்திரை

#### பின்புலம்

சாதாரணமாக ஒரு மனிதனின் நிற்கும் நிலையை நினைக்கும் போது நேராக நிற்பதை மணிக்கணக்கில் பார்க்கிறோம். இதுவே மனிதனுக்கு இயற்கையானது. அவ்வாறன்றி ஒரு மனிதன்

தலையினாலோ, தோள்களினாலோ நிற்பதை நாம் பார்த்தால் அதனை இயற்கைக்கு எதிரானது, 'விபரீதமானது' என்கிறோம்.

'விபரீதமான' (தலைகீழான) என்று நாம் குறிப்பிடும் பொழுது நம் நினைவுக்கு உடனே வரும் ஆசனங்கள் சர்வாங்காசனமும் சிரசானமும் ஆகும். சர்வாங்காசனத்தில் முழு உடல் எடையுமே தோள்களினால் தாங்கப்படும். இதில், கால்கள் மேல்நோக்கி நீட்டியவாறும், கைகள் இடுப்பை அழுத்துமாறும் முகவாய்க்கட்டை நெஞ்சை அழுத்துமாறும் வைக்கப்படும். சிரசாசனத்தில் முழு எடையையும் தலைப்பகுதி தாங்கி நிற்பதால் மூளை நரம்புகளுக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகி மூளை மற்றும் கழுத்துப் பகுதி தொடர்பானவற்றை ஆற்றல் பெறச் செய்யும். பெரும்பாலோரால் சிரசாசனம் செய்ய முடியாது என்பதால் நாம் சர்வாங்கசனத்துக்குச் செல்வோம்.

## செய்முறை

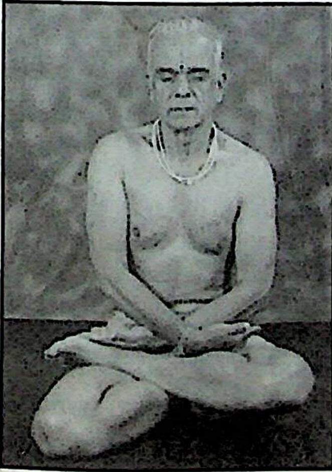


விபரீதகரணி முத்திரையில் உடல் பூமியுடன் 45 டிகிரி கோணத்தை ஏற்படுத்தும். உடலின் முழு எடையும் உடலின் நடுப்பகுதியைத் தாங்கும் கைகளின் மீதும் தோள்களின் மீதும் இருக்கும். இடுப்புக்கு மேல் உள்ள பகுதிகள் சர்வாங்காசனத்தில் உள்ளது போலவே இருக்கும். இந்த ஆசனத்தில் இடுப்புக்கு மேல் உள்ள (தலைகீழான நிலையில்) பகுதி 90 டிகிரி கோணத்துக்கு உயர்த்தப்பட வேண்டும். அதாவது நமது முழு உடலும் தரையுடன் 135 டிகிரி கோணத்தை உருவாக்கும். எண்ணியலின் படி 1,3,5 என்ற இந்த இலக்கங்களில் கூடுதல் 9 ஆகும். இந்த எண், தங்களது ஆற்றலால் முழு உலகையும் கட்டுப்படுத்தும் ஒன்பது கோள்களைக் குறிக்கும் மந்திர எண்ணாகும். இந்த விபரீத கரணி, உடலுக்கு சிறப்பான ஆற்றலைத் தருகிறது. கைகள் இடுப்பையும், வயிற்றையும் தாங்குவதால், தொடைகளால் கொடுக்கப்படும் அழுத்தம் மற்றும் எடையின் காரணமாக மண்ணீரல், கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகங்கள் தூண்டப்பட்டு, தேவையான திரவங்கள் சுரந்து உடலின் பல்வேறு பாகங்கள் திறம்படச் செயல்பட ஏதுவாகும்.

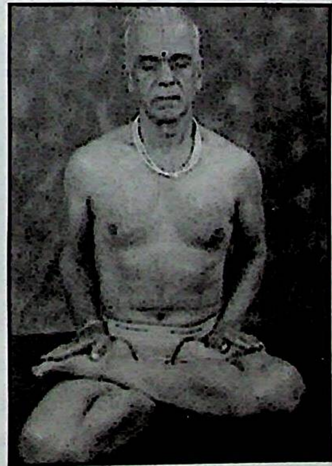
## 2. யோக முத்திரை

பத்மாசனத்தில் செய்யப்படும் இம்முத்திரையில், நிறைய அசைவுகள் கைகளால் செய்யப்பட வேண்டியுள்ளன.

முதலில் கைகள் குறுக்காக வைக்கப்பட்டு வலது உள்ளங்கை வலது பாகத்தின் அடிப்பகுதியிலும் இடது உள்ளங்கை இடது பாதத்தின் அடிப்பகுதியிலும் வைக்கப்பட வேண்டும். இந்த முத்திரையைச் (படம் 1) செய்யும் போது நீண்ட மூச்சை உள்ளிழுத்தல் நலம்.



(படம் 1)



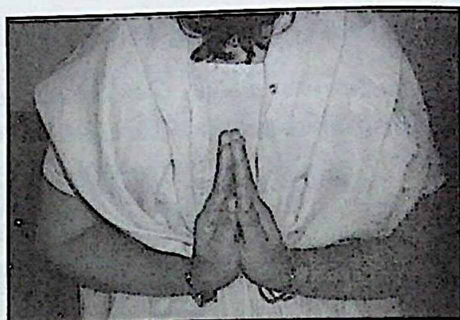
(படம் 2)

இரண்டாவதாக, இரு கைகளையும் இணையாக நகர்த்தி வலது உள்ளங்கையை இடது பாதத்தின் அடிப்பகுதியிலும் இடது உள்ளங்கையை வலது பாதத்தின் அடிப்பகுதியிலும் வைக்க வேண்டும் (படம் 2). இந்நிலையில் எளிய ப்ராணாயமாவான அனுலோமா விலோமாவைச் செய்யலாம்.



(படம் 3)

மூன்றாவதாக கைகளைப் பின்புறமாகக் கட்டி வலது கையால் வலது கால் கட்டை



(படம் 4)

விரலையும இடது கையால் இடது கால் கட்டை விரலையும் பிடிக்க வேண்டும் (படம் 3). இது மிகவும் கடினமான ஆசனம் மாகும். இந்தப் பயிற்சியின் ஆரம்ப காலத்தில் குறைந்தது ஒரு கையையாவது இடுப்புக்குப் பின் பக்கத்திலிருந்து கொண்டு வந்து உரிய பாகத்தின் கட்டை விரலைப் பிடிக்கவோ அல்லது தொடவோ செய்யலாம். மற்றொரு கையைத் தொடை மீது வைத்துக் கொள்ளலாம்.

மேற்கூறிய மூன்று முத்திரைகளின் போதும் எளிய சமாவ்ருத்தி ப்ராணாயாமாவைச் செய்யலாம்.

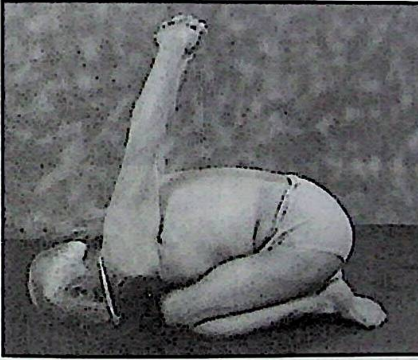
நமது பாதத்தின் அடிப்பகுதியை வெவ்வேறு விதங்களில் தொடுவதால் நமது உடலிலிருந்து வெளியேறும் மின்காந்த அலைகளைத் தடுத்து அவற்றின் நகர்வை உடல் மீது திசை திருப்பலாம். இதற்கு யோக முத்திரை உதவியாய் இருக்கும்.

சாதாரணமாக நாம் நமஸ்காரம் செய்யும் போது கைகளை மடக்கி மார்புக்கு முன் வைப்போம். ஆனால் கைகளை நமஸ்கார முத்திரையில் பின்புறமும் வைக்கலாம் (படம் 4). இந்நிலையில் தலையைச் சிறிது முன்புறமாகச் சாய்த்து, மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்து (பூரகம்) பின் மெதுவாக வெளிவிடலாம் (ரெச்சகம்). பின்னர் எளிய ப்ராணாயாமாவைச் செய்து முடிந்த அளவு அதே நிலையில் இருக்கலாம். இதன் விளைவாக நாம் உயர்நிலை உடல் மற்றும் மன ஒருமைப்பாட்டை அடையலாம்.

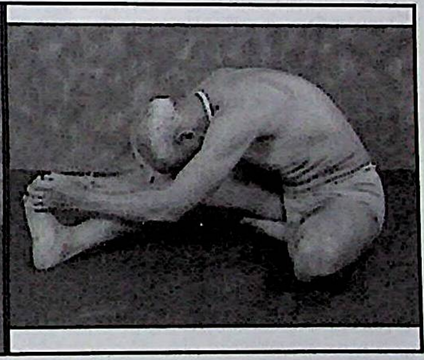
நமஸ்கார முத்திரையில் கட்டை விரல்கள் இதயத்தோடு ஒட்டியும் சுண்டு விரல்கள் (நீர்த்தத்துவம்) முன்புறமும் இருப்பதைக் காணலாம். மேற்கூறிய முத்திரையில், கைகள் பின்னால் இருக்கும் போது சுண்டு விரல்கள் (நீர்த்தத்துவம்) அனாஹதச் சக்கரத்துக்கு அருகில் முதுகுத் தண்டைத் தொட்டவாறும் கட்டை விரல்கள் வெளிநோக்கி இருப்பதையும் காணலாம் (படம் 4)

## 3. மஹா முத்திரை

இந்த முத்திரையை வஜ்ராசனத்தில் செய்ய வேண்டும். கைகளைப் பின்னால் வைத்து, விரல்களைப் பின்னி, மூச்சை வெளியே விட்டவாறு மெதுவாக உடலை முன்னோக்கி வளைத்து தலையால் தரையைத் தொடவும். மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போது கைகளைப் பின்னால் உயர்த்தி (படம் 1) மெதுவாக மூச்சை இழுத்து முடிந்த வரை அதே நிலையில் இருக்கவும். பின்னர், மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது (பூரகம்) உடலையும், தலையையும் உயர்த்தி கைகளைக் கீழே கொண்டு வரவும்.



(படம் 1)



(படம் 2)

இது ஹடயோக முத்திரைகளுள் ஒன்றான 'மஹா முத்திரை' எனப்படும். இம்முத்திரை யோக நடன முத்திரை எனவும் அழைக்கப்படும். இம்முத்திரையை மற்றொரு வழியிலும் செய்யலாம். சமதள ஸ்திதியில் அமரவும், இடது காலை மடக்கி, குதிகாலை மர்ம உறுப்பின் அடிப்பகுதியில் வைக்கவும். பூரகத்தைச் செய்யவும். வலது காலையும் இரு கைகளையும் முன்னோக்கி நீட்டி, ரெச்சகத்தைச் செய்து மெதுவாக முன்புறம் வளைந்து நீட்டப்பட்ட வலது காலின் விரலடிப் பகுதியைக் கைகளால் பிடிக்கவும். மூக்கை வலது முழங்கால் மீது வைக்க முயற்சி செய்யவும். இந்நிலையில் சில வினாடிகள் ஸ்தம்பகத்தில் (படம் 2) அதாவது, சூன்ய ஸ்திதியில் இருக்கவும். பூரகத்தைச் செய்து மெதுவாக மேலெழுந்து ஓய்வாக இருக்கவும். இதேபோல் இடது காலை நீட்டிச் செய்யவும். இதுவும் மஹா முத்திரை என்றே அழைக்கப்படும்.

காற்று மாசுபாட்டின் காரணமாக, நகரத்தில் வசிப்பவர்களுக்கு சுவாசக் கோளாறும், ஆஸ்துமாவும் ஏற்படலாம். மஹா முத்திரை அவர்களுக்கு நிவாரணமளிக்கும்.

## 4. பாஷினீ முத்திரை

### செய்முறை

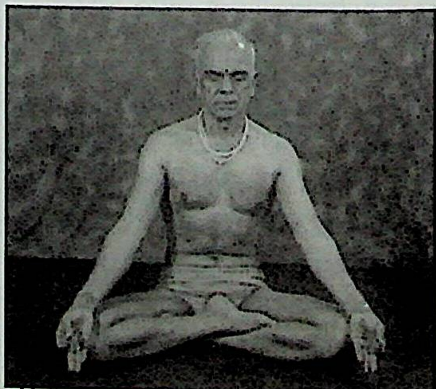


ஹடயோகத்தில் இது மிகவும் கடினமான முத்திரையாகும். சாதகர், சமதள ஸ்திதியில் அமர்ந்து இரண்டு கால்களையும் நீட்ட வேண்டும். வலது காலை, கைகளால் தூக்கி கழுத்தின் பின்புறம் வைக்க வேண்டும். இதே போல் இடது காலையும் வைக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளாலும் தொடைகளைச் சுற்றி இடுப்பின் கீழ் கைகளைப் பின்ன வேண்டும். கயிற்றால் உடலைக் கட்டுவது போல் இம்முத்திரை உடலை ஒன்றாக்கிக் கட்டுகிறது. எனவே பாஷினீ முத்திரை எனப்படுகிறது.

இந்த சிறப்பான பாஷினீ முத்திரையில் முதுகுத் தண்டில் உள்ள ஆறு சக்கரங்களும் தூண்டப்படுகின்றன. பாஷினீ முத்திரை யோக நித்ரா முத்திரை என்றும் அழைக்கப்படும்.

## 5. சக்தி சலன முத்திரை

### செய்முறை



பார்ப்பதற்கு எளிதாகத் தோன்றும் இம்முத்திரை, ஹடயோக முத்திரைகளுள் சிக்கலான ஒன்றாகும். இதில், சாதகர் சாதராண நிலையில் அமர்ந்து இடது குதிகாலை மர்ம உறுப்பின் யோனி நாடியிலும் வலது குதிகாலை மர்ம

உறுப்புக்கு மேலுள்ள கடினமான பகுதியிலும் வைக்க வேண்டும். இரு முழங்கால்களும் நன்றாகத் தரையில் ஊன்றியிருக்க வேண்டும். இதுவே சக்தி சலன முத்திரை எனப்படும்.

இந்த நிலை குப்தாசனா அல்லது சித்தாசனா என்றும் அழைக்கப்படும். கைகளை முழங்கால்களின் மீது வைத்து சின்முத்திரையைச் செய்து ப்ராணாயாமத்தின் பல்வேறு அங்கங்களைச் செய்ய வேண்டும். ஒரு குருவின் உபதேசத்துடன், தகுந்த மந்திரங்களுடன் இம்முத்திரையைச் செய்பவருக்கு எட்டு அனிமாதி சித்திகளுள் ஒன்று கிடைக்கும். நமது மாமுனிகள் அவற்றை அடைந்ததோடு அச்சிறப்பான அறிவினை நமக்கும் கற்றுக் கொடுத்துள்ளனர்.

## 6. சக்தி சலினி முத்திரை

### செய்முறை



சக்தி சலன முத்திரையின் எல்லா நிலைகளையும் செய்யவும். பின் பூரகத்தைச் செய்து கும்பகத்தில் 62 வினாடிகள் நிலைத்திருக்கவும். உடனே 32 வினாடிகளுக்கு ரெச்சகத்தைச் செய்து பின் சூன்யகத்தில், அதாவது மூச்சற்ற நிலையில் 52 வினாடிகள் நிலைத்திருக்கவும். உட்டியானா க்ரியாவை 52 முறை செய்யவும். இந்த க்ரியாவுக்கு மூச்சுப் பயிற்சி தேவையில்லை. ஆனால் அதனை பஹ்ய கும்பக நிலையிலோ ஸ்தம்பக நிலையிலோ செய்யவும்.

துவக்கத்தில் 62:32:52 வினாடிகள் இதனைச் செய்வது கடினமாக இருக்கலாம். முதலில் 7:4:6 என்ற விகிதத்திலும் பின் 31:16:26 என்ற விகிதத்திலும் படிப்படியாகச் செய்தால் 62:32:52 என்ற விகித நிலையை மெதுவாக எட்டலாம்.

## 7. மதங்கினி முத்திரை

### செய்முறை

மதங்கினி என்றால் பெண் யானை என்று பொருள். யானை தன் தும்பிக்கையால் நீரை எடுப்பதை நாம் பார்த்திருக்கக் கூடும். அதுபோல நாமும் மூக்கின் வழியாக நீரை உறிஞ்சி வயிற்றுக்குள் செலுத்த வேண்டும். இதுவே மதங்கினி முத்திரை எனப்படும். இந்த முத்திரையை, நன்கு பயிற்சி பெற்ற நிபுணரான ஒரு குருவின் உதவியுடனும் வழிகாட்டுதலுடனும் மட்டுமே செய்ய வேண்டும்.

**எச்சரிக்கை : இந்த முத்திரையை நீங்களாகவே முயன்று பார்க்கக் கூடாது.**

இம்முத்திரை, தொண்டை மற்றும் உள்நாக்கு போன்ற வெவ்வேறு பகுதிகளிலிருந்து ஒரு தனிப்பட்ட திரவத்தைப் பெற மூளைக்கு உதவுகிறது. இது நினைவாற்றலை அதிகரிக்கும். இதனை முறையாகச் செய்தால் அளப்பரிய பலனை நாம் பெறலாம்.

## 8. புஜங்கினி முத்திரை

### செய்முறை

யோகாசனங்களைப் பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு மிகவும் பரிச்சயமான புஜங்காசனத்தைச் செய்யவும். ஒரு நாகப்பாம்பு படம் விரித்து சத்தமாக சீறுவதைப் போல மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளியே விடவும்.

நாம் இந்த முத்திரையில் இருக்கும் போது ஒரு தெய்வீக ஆற்றல் நம் உடலில் உருவாகும். இம்முத்திரையின் போது உற்பத்தியாகும் திரவங்கள் மூளையிலிருந்து எதிர்மறைச் சக்திகளை அழிக்க உதவி நரம்புத் தளர்வால் ஏற்படும் தலைவலிகளை குணமாக்குகிறது.

## 9. ஹம்ச முத்திரை

### செய்முறை

நமஸ்கார முத்திரையில், நாம் இரு உள்ளங்கைகளையும் சேர்த்து விரல்களை ஒன்றாக்கி மார்புப் பகுதிக்கு முன் வைக்கிறோம். ஆனால் ஹம்ச முத்திரையில் இதே அமைப்பை, பின்புறம் முதுகுத் தண்டுக்கு இணையாக மூலாதாரச் சக்கரத்துக்குச் சற்று மேல் வைக்க வேண்டும்.

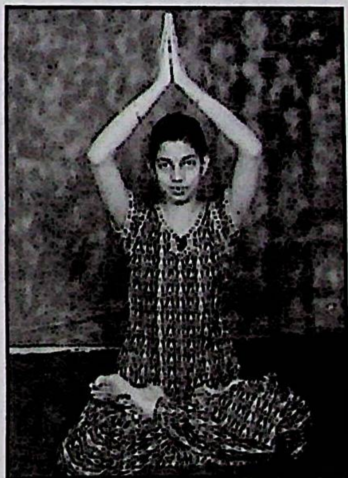


இதுவே ஹம்ச முத்திரை ஆகும். இச்செய்முறை யோக முத்திரையின் நான்காவது நிலையை ஒத்திருக்கும். தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நம்மால் இதனைச் செய்ய முடியும்.

இந்த முத்திரையில் நமது கைகள் பக்கவாட்டில் பின்னோக்கி நகர்வதால் அன்னப்பறவையின் சிறகுகளை ஒத்துள்ளது. அதனால் தான் நமது முனிவர்கள் இம்முத்திரைக்கு ஹம்ச (அன்னப்பறவை) முத்திரை எனப் பெயரிட்டுள்ளனர்.

## 10. அஞ்சலி முத்திரை

### செய்முறை

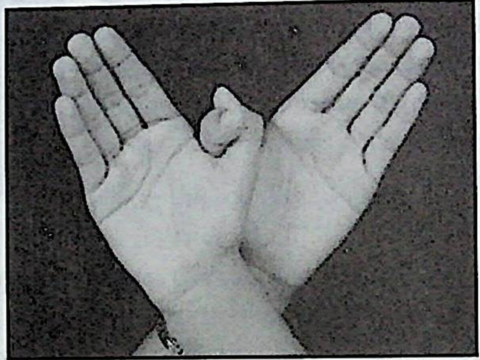


பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கைகளை நமஸ்கார முத்திரை வின்யாசத்தைப் போன்று மடித்து மார்பின் மீது வைக்கவும். பின், அதே நமஸ்கார நிலையில் பூரகத்தைச் செய்தபடி கைகளை முடிந்த அளவு மேலே உயர்த்தவும். அதே நிலையில் முடிந்த வரை இருக்கவும். பிறகு அதே நிலையில் மூச்சை வெளியேற்றி, தளர்வாக இருக்கவும். மீண்டும் பூரகத்தைச் செய்த படி கைகளை முடிந்த அளவு மேலே உயர்த்தவும். இம்முத்திரை அஞ்சலி முத்திரை எனப்படும்.

முனிவர்கள், தெய்வங்களை மகிழ்விக்க தவம் செய்யும் போது விருக்ஷ ஆசனத்தில் நின்று இந்த முத்திரையைச் செய்ததாக நாம் அறிகிறோம். இதனால் முதுகெலும்பு நேராகி நரம்புகள் தூண்டப்பட்டு இளமை திரும்புவதாக உணரமுடியும்.

## 11. கருட முத்திரை

### செய்முறை

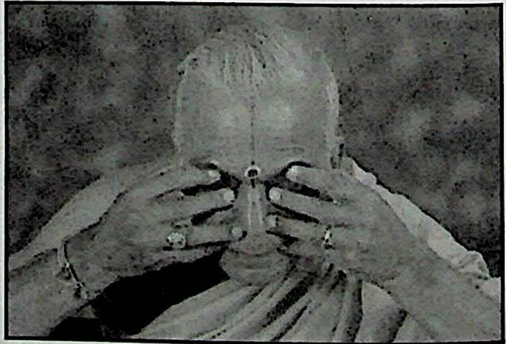


கைகளை கத்தரிக் கோலைப் போன்று மேல் நோக்கி வைத்து ஒரு பறவையின் இறகுகளைப் போலச் செய்து கட்டை விரல்களைப் பின்னிக் கொள்ளவும். இது கருட முத்திரை எனப்படும். இரு கைகளும் இணைகையில் அவை கருடனின் (கழுகு) இறகுகளைப் போல் இருப்பதால் இம்முத்திரைக்கு நம் முனிவர்கள் கருட முத்திரை எனப் பெயரிட்டுள்ளனர்.

இம்முத்திரையின் உதவியால் உடலின் ஒரு புறத்திலிருந்து மறுபுறத்திற்குச் செல்லும் ஆற்றல் பாய்வு எளிதாகிறது. இம்முத்திரையை நடனத்தின் போதும் பூஜை முத்திரைகளிலும் காணலாம்.

## 12. ஷண்முகி முத்திரை

### பின்புலம்



உடலின் ஆறு வாசல்களைக் கொண்டுள்ள முகத்தை, பஞ்ச பூதங்களைக் குறிக்கும் பத்து விரல்களால் மூடும் இம்முத்திரை ஒரு சிறப்பான முத்திரையாகும். இம்முத்திரை இந்த ஆறு வாசல்கள் வழியே ஆற்றல் பாய்வதைக் காக்கிறது. இந்த முத்திரையைச் செய்யும் போது ப்ரம்ம சப்தம் எனப்படும் தெய்வீக ஒலி/நாதத்தை நாம் நமக்குள் கேட்கலாம்.

இம்முத்திரை அந்தர்முக முத்திரை அல்லது ப்ராணமுக முத்திரை அல்லது சாம்பவ முத்திரை என்றும் அழைக்கப்படும்.

இந்த முத்திரை நமக்குள் ஒரு கரு இருப்பது போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்துவதால் இது ப்ருண முத்திரை என்றும் அழைக்கப்படும். தாயின் கருப்பையில், யோனிக்கு அருகில் கரு இதே நிலையில் இருப்பதால் இது யோனி முத்திரை என்றும் அழைக்கப்படும். தந்திர சாஸ்திரத்தில் யோனியைக் 'குல' என்றழைப்பதால் இம்முத்திரை கௌல முத்திரை என்றும் அழைக்கப்படும்.

இந்த முத்திரையின் செய்முறை இப்புத்தகத்தின் வேறு பக்கங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

## 13. அஸ்வினி முத்திரை

### செய்முறை

சமஸ்கிருதத்தில் 'அஸ்வ' என்றால் 'குதிரை' என்று பொருள். குதிரை, கழிவை வெளியேற்றும் போது அதன் குதத்தை வேகமாக உள்ளிழுத்து வெளித் தள்ளுவதைப் போல இந்த முத்திரையைச் செய்யும் போது சாதகர் செய்ய வேண்டும். இச்செயலால் குதிரை அதிக ஆற்றலை உற்பத்தி செய்கிறது. அதனால் தான் ஆற்றலின் அளவு 'குதிரைத் திறன்' எனப்படுகிறது. இதனால் சாதகர் அதிக ஆற்றலை உற்பத்தி செய்து இளமைச் சக்தியைப் பெறுகிறார். இந்த முத்திரையின் செயல், கழிவை வெளியேற்றும் குதிரையின் செயலைப் போல இருப்பதால் இது அஸ்வினி முத்திரை எனப்படுகிறது.



# 2. ஹடயோக முத்திரைகள் (பாகம் 2)

## 1. பந்தத்ரய முத்திரைகள்

### அறிமுகம்

நாம் ப்ராணாயாமத்தின் போது ஆற்றலை உருவாக்குவதற்காக மூச்சைப் பிடித்து வைக்கும் செயலான 'கும்பகம்', 'பந்தம்' அல்லது 'முத்திரை' எனப்படுகிறது.

யோகத்தில் குண்டலினி சக்தியை மேலெழுப்பக்கூடிய முதுகெலும்பு மஜ்ஜையினுள் மேல்நோக்கி நகரும் சுஷும்ன நாடியைப் பற்றி நாம் கேள்விப்பட்டுள்ளோம். முதுகெலும்பின் முதல், இடை மற்றும் கடைப் பகுதிகளில் மூன்று சுரப்பிகள் உள்ளன. இந்த மூன்று சுரப்பிகளையும் தூண்டும் மூன்று சிக்கலான முத்திரைகள் 'பந்தத்ரய முத்திரைகள்' எனப்படுகின்றன.

நமது உடல் ஐந்து உறைகளைக் (கோசங்கள்) கொண்டுள்ளது. அவையாவன : அன்னமய கோசம், ப்ராணமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம், மனோமய கோசம் மற்றும் ஆனந்தமய கோசம். இந்தக் கோசங்கள் வேறு பக்கங்களில் படங்களுடன் விளக்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றுள் ப்ராணமய கோசம், க்ரந்திகள் என்றழைக்கப்படும் பல லட்சம் சிறு நாடிகளின் வலையமைப்பைக் கொண்டுள்ளது. அவை குண்டலினி ஆற்றல் பாய்வதைத் தடுக்கின்றன. இவற்றுள் முதலாவது ஸ்வாதிஷ்டான சக்கரத்திலுள்ள ப்ரம்ம க்ரந்தி, இரண்டாவது மார்புக்கு அருகில் மணிப்பூரகச் சக்கரத்திலுள்ள 'விஷ்ணு க்ரந்தி', மூன்றாவது கழுத்துப் பகுதியில் விசுத்தி சக்கரத்தில் உள்ள மஹாதேவ க்ரந்தி ஆகும். இவை மூன்றும் சேர்ந்து 'த்ரிக்ரந்திகள்' என்றழைக்கப்படுகின்றன. அவை யோக சாதகர்களைப் பாதுகாக்கின்றன.

இந்த முத்திரைகளை நிபுணத்துவம் வாய்ந்த யோக குருவிடமிருந்து கற்றுக் கொண்ட பின்னரே முறையாகச் செய்ய வேண்டும்.

**எச்சரிக்கை : இந்த முத்திரைக் கிரியைகளை முறையாகப் பயிலாவிட்டாலோ, மரபு சாரா வழியிலோ அறிவியலுக்கு எதிரான முறையிலோ இந்த த்ரிக்ரந்திகள் ஆற்றலை மீற முற்பட்டாலோ, ஒருவருக்கு உணர்வு நிலைகளில் பிரச்சனைகள்**

ஏற்பட்டு அவர் பைத்தியமாகவோ ஏன் இறக்கவோ நேரிடலாம். யோகத்தைப் பயிலுபவர்கள் இந்த ஆபத்தைப் பற்றி அறிந்து கவனமாக இருக்க அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

## 1. மூல முத்திரை/பந்தம்

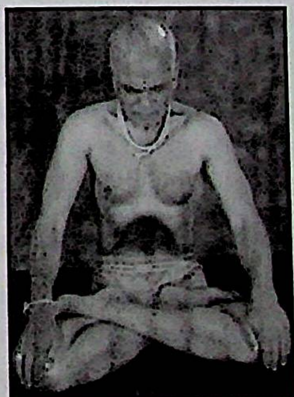


பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, மூச்சை உள்ளிழுத்து மலப்புழைத் தசைகளின் இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், இதுவே இம்முத்திரையின் சிறப்பம்சமாகும். இதைச் செய்கையில், மல்புழைத் தசைகளை உள்ளிழுத்து வெளிவிடும் அஸ்வினி முத்திரையை ஞாபகத்தில் கொள்ளவும்.

மூச்சை உள்ளிழுத்ததன் பின் மூச்சை அடக்கி (கும்பக நிலை) அதே நிலையில் இருந்து மலைப்புழைத் தசைகளை இறுக்கமாகச் சுருக்கி வெளித்தள்ளவும்.

இந்நிலையில் சற்று முன்னோக்கி வளைவது உடலில் அதிக ஆற்றலை உருவாக்கி, மலப்புழைக்குச் சற்று மேல் அமைந்துள்ள முதல் க்ரந்தியான ப்ரம்மக்ரந்தியைத் துளைக்க உதவும். குண்டலினி சக்தி வாயிலாக சகஸ்ரராவை அடையும் வழியில் இதுவே முதல் படியாகும்.

## 2. உட்டியானா முத்திரை/பந்தம்



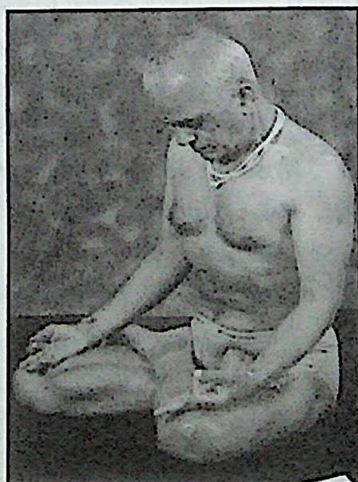
உட்டியானா முத்திரை என்பது நாம் நம் உடலை, பறக்கும் நிலைக்குக் கொண்டு வந்து அதே நிலையில் கட்டுப்படுத்தி, தூய மனச் சமநிலையைக் கொண்டு வருவதைக் குறிக்கும்.

மூச்சை முழுவதுமாக வெளியேற்றி, வயிற்றுத் தசைகள் முதுகுத் தண்டில் ஒட்டும் அளவுக்கு அவற்றை உள்ளிழுத்து, மூச்சை வெளியேற்றியதால் ஏற்பட்ட வெற்றிடத்தில் வயிற்றின் உள்ளுறுப்புகளை நுரையீரலுக்கு அருகில் இழுத்து வைக்கவும். இது மிகவும் கடினமான

முத்திரையாகும். இது உட்டியானா பந்தம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

இந்த முத்திரையைச் செய்த பின் நவலி முத்திரை/பந்தத்தையும் பின் அக்னிசார முத்திரை, மந்தான முத்திரை மற்றும் தளர்வுறும் அசைவுகளையும் செய்யவும். இந்த முத்திரைகளால் இரண்டாவது க்ரந்தியான விஷ்ணு க்ரந்தி துளைக்கப்படும்.

## 3. ஜாலந்தர முத்திரை/பந்தம்



பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனம் போன்ற ஏதேனும் ஓர் எளிய ஆசனத்தில் அமர்ந்து மெதுவாக பூரகத்தைச் செய்யவும். இச்செயலின் போது மயூர முத்திரையில் செய்வது போல் தலையையும் முகவாய்க் கட்டையையும் சற்று முன்னோக்கித் தள்ளவும். பின் கழுத்துக்கு அருகில், மார்பின் மேற்பகுதியை முகவாய் கட்டையால் மிருதுவாக அழுத்தவும். குறிப்பிடப்படும்படியான நீண்ட நேரத்துக்கு மூச்சை உள்ளிழுக்கும் செயல் நடந்த பின் முடிந்த நேரம் வரை கும்பகத்தில் (மூச்சை அடக்குதல்) இருக்கவும். பின், தலையை உயர்த்தி மெதுவாக ரெச்சகத்தைச் செய்யவும். இந்த முத்திரையின் மூலம், கழுத்துக்கு அருகிலுள்ள மூன்றாவது க்ரந்தியான மஹாதேவ க்ரந்தியை மிகவும் பாதுகாப்பாகத் துளைக்கலாம்.

இதனால் குண்டலினி சக்தி, சகஸ்ரரா எனும் இறுதிப்புள்ளியியை அடைவது எளிதாகிறது.

இம்மூன்று முத்திரைகளும் குண்டலினி ஆற்றலின் இயக்கத்தைத் தூண்டி உடலை ஆற்றலால் நிரப்புகிறது. சாதாரண மனித நிலையில் இருந்து தெய்வீக நிலைக்கு நம்மை உயர்த்த உதவும் இந்த முத்திரைகளை நமக்கு அளித்ததற்கு நம் முனிவர்களுக்கு நாம் நன்றி செலுத்த வேண்டும்.

## 2. சக்தி முத்திரைகள்

நமது உடலில் 72,000 நாடி நரம்பு வலையமைப்பும், எண்ணற்ற தசைகளும் உள்ளன. ஹடயோகத்தில் உள்ள 14 முத்திரைகள், தசைகள் மற்றும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகள், பிற சுரப்பிகள் ஆகியவற்றைத் தூண்டி பல்வேறு ஹார்மோன்களைச் சுரக்க உதவுகின்றன. இந்த ஹார்மோன்களும் வேறு சில சுரப்பிகளும் ஆரோக்யமான உடல் மற்றும் மனதைப் பராமரிக்க உதவுகின்றன.

இந்த 14 முத்திரைகளுள் நீண்ட விளக்கம் தேவைப்படக்கூடிய 6 முக்கியமான முத்திரைகள் உள்ளன. அவை 'சக்தி முத்திரைகள்' அல்லது 'ஒலி முத்திரைகள்' என அழைக்கப்படுகின்றன. இந்த முத்திரைகளை செய்து வருவதன் மூலம் சாதகர்கள் குண்டலினி சக்தியைத் தூண்டி உடலின் பல்வேறு ஹார்மோன்களுக்குச் சக்தியூட்டி உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலைப் பெற முடியும். இவற்றை, ஹடயோக முத்திரைகளுள் 'ஷட் முத்திரைகள்' (அறு முத்திரைகள்) என்றழைக்கின்றனர்.

அஷ்டாங்க யோகமும் ஹட யோகமும் பிரிக்கவியலாத ஒரு நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்களைப் போன்றவை.

பொதுவாக, பெரும்பாலான நிலைகளில் அவை சேர்ந்தே வருகின்றன. இந்த முத்திரைகளைச் செய்வது குறித்து ஹடயோகம் நான்கு முக்கியக் கருத்துக்களைக் குறிப்பிடுகிறது.

- முதலாவதாக, இந்த முத்திரைகள் ஒரு குருவின் வழிகாட்டுதலின் படி, மிகவும் அறிவியற்பூர்வமாகச் செய்யப்பட வேண்டும்.
- இரண்டாவதாக, குண்டலினி சக்தியை எழுப்புவதற்கு முறையான ப்ராணாயாமமும், மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலும் தேவை.
- மூன்றாவதாக, முன்னர் விளக்கப்பட்டுள்ள பந்தத்ரய முத்திரைகளை குருவின் வழிகாட்டுதலின் படி செய்வது அவசியம்.
- நான்காவதாக எதிர்பார்த்த பலனை அடைய பீஜ அக்ஷரங்கள் மிகவும் முக்கியமானவை. நமது முனிவர்கள், தேவைப்படும் அதிர்வுகளை அல்லது ஒலி அலைகளை உருவாக்க மந்திரங்களையும் சங்கேத ஒலிகளையும் அளித்துள்ளனர். இந்த சங்கேத ஒலிகளே பீஜ அக்ஷரங்கள் எனப்படும்.

சக்தி முத்திரைகளும் உடல் கிரியைகளும் அதன் பின்னர் செய்யப்பட வேண்டியனவும் தகுதியுள்ள சீடர்களுக்கு ஒரு குருவால் படிப்படியாகக் கற்றுத்தரப்பட வேண்டும். நான்காவதாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள புனித மந்திரங்கள் மற்றும் பீஜ அக்ஷரங்களை ஒரு குரு, தகுதியுள்ள சீடரின் வலது காதில் தனிப்பட்ட முறையிலும் இரகசியமாகவும் உச்சரித்து அவற்றை முத்திரைகளுடன் கற்றுக் கொடுத்து, சாதகருக்குச் சக்தி அளிக்க தீட்சை அளிக்க வேண்டும்.

அதுபோல, சீடரும் நன்றியுடனும், பணிவுடனும் தீட்சை பெற்று, நம்பிக்கையுடன் குருவுக்கு சேவையாற்ற வேண்டும். அப்போதுதான் அவர் குருவருள் பெற்று விரும்பிய பலனையும், ஆற்றலையும் பெற முடியும்.

இந்த சக்தி வாய்ந்த பாதைக்கு தீட்சை அளிக்கப் பெறும் முன்னர், சீடர் "இந்த அசாதாரண ஆற்றலை மனித குலத்துக்கெதிராகவோ, சமுதாயத்துக்கு எதிராகவோ, இயற்கைக்கு எதிராகவோ பயன்படுத்த மாட்டேன்" என்று குருவின் பாதம் பணிந்து சத்தியம் செய்து உறுதியேற்க வேண்டும். இந்த நமது கலாச்சாரத்திலும், குருகுலங்களிலும் இருந்து வந்தது. குருவின் அறிவுரைகளை ஒரு சீடர் எப்போது மீறினாலும், அந்த குரு சீடருக்குக் கொடுக்கப்பட்ட அற்புத ஆற்றலைத் திரும்பப் பெற்று அவரைத் தண்டிக்கவும் செய்யலாம்.

## 3. ஷட் முத்திரைகள்

இந்த ஆறு சக்தி முத்திரைகளும் இரண்டு நிலைகளைக் கொண்ட மூன்று பகுதிகளாக வகைப்படுத்தப் பட்டுள்ளன. அந்த மூன்று பகுதிகளாவன : வஜ்ரோலி முத்திரை, சஹஜோலி முத்திரை மற்றும் அமரோலி முத்திரை.

### 1. வஜ்ரோலி முத்திரை

இம்முத்திரையில் நாம், விலா எலும்புக் குழிகளை மிக விரைவாகத் தூண்ட முயல்கிறோம்.



(படம் 1)

## நிலை 1

சவாசனத்தில் படுக்கவும் (படம் 1). மெதுவாக எழுந்து உத்தானாசனத்தில் அமர்ந்து மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். இது சமதள நிலை எனப்படுகிறது. கைகளை உடலுக்கு இணையாக, தரையில் வைக்கவும்.

பாஸ்திரிகா ப்ராணாயாமம் செய்வதைப் போல் மூச்சை அதிவேகமாக வெளியேற்றவும். பின் உட்டியானா முத்திரையைச் செய்யவும். மெதுவாக கால்களை நீட்டி அவற்றை நேராக வைக்கவும். இப்போது, இரு கால்களையும் தலைக்கு மேல் தூக்கவும். இது நவாசனம் எனவும் அழைக்கப்படும். தலையை நீட்டி மெதுவாக வளைத்து முகவாய்க்கட்டை மார்பில் அழுத்தி மயூர முத்திரையைச் செய்யவும். இது ஜாலந்தர முத்திரை எனப்படும் (படம் 2).

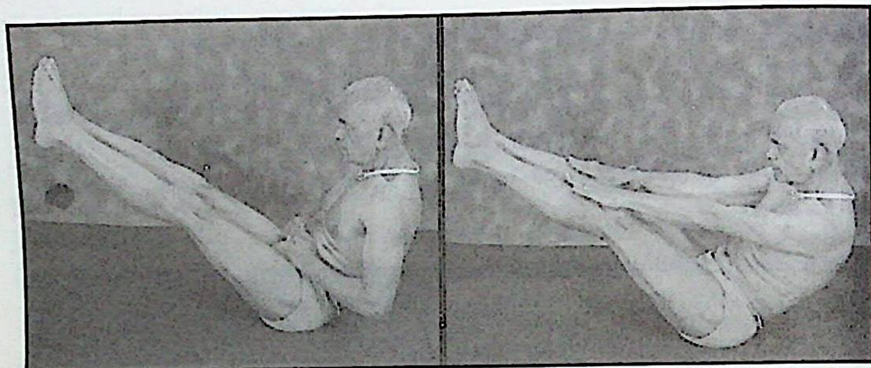

(படம் 2)

இப்போது அஸ்வினி முத்திரையில் செய்வது போல், மலப்புழைத் தசைகளை உள்ளிழுத்து மூல முத்திரையைச் செய்யவும். இதனைச் செய்யும் போது பய கும்பகத்திலோ, ஸ்தம்பகத்திலோ இருக்கவும். இதனால் அளவற்ற ஆற்றல் தூண்டப்படுகின்றது. உடல் நடுங்கும் வரை அதே நிலையில் இருக்கவும். பின் தசைகளை மெதுவாகத் தளர்த்தி, மூச்சை உள்ளிழுத்து மீண்டும் சவாசனத்திற்குத் திரும்பவும்.

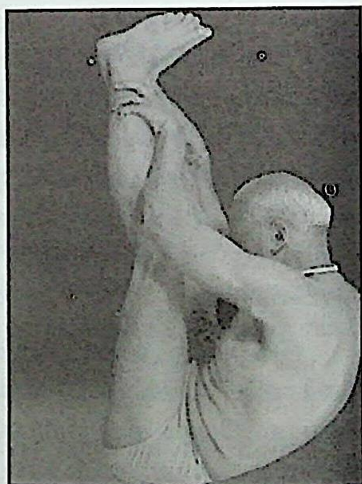
உடலில் ஏற்பட்ட அதிகப்படியான ஆற்றலால் உடல் துள்ளிக் குதிக்கத் துவங்கலாம். அதனால் உடலைக் கட்டுப்படுத்தி சற்று நேரம் முழு ஓய்வு குறித்து விழிப்புணர்வோடு இருக்கவும். இந்த வஜ்ரோலி முத்திரையைச் செய்ததால் உடல் களைப்படையும். சவாசனத்தில் சிறிது நேரம் ஓய்வெடுத்து மீண்டும் இதேபோல் செய்ய முயலவும்.

## நிலை 2

நிலை 1ல் செய்ததைப் போலவே மூச்சை உள்ளிழுத்து சவாசனத்தில் இருந்து உடலை உயர்த்தி, அமர்ந்து, கால்களைத்



(படம் 1) (படம் 2)



(படம் 3)

தலைக்கு மேல் உயர்த்தி நவாசனத்தை (படம் 1) செய்யவும். மூச்சை வேகமாக வெளியேற்றி, கைகளை முழங்காலிலிருந்து நகர்த்தி முழந்தாளைத் (கணுக்காலுக்கு மேல் பாதம் ஆரம்பிக்கும் பகுதி) தொடவும் (படம் 2). ஜாலந்தர முத்திரையைச் செய்து கால்களை உயர்த்தி, தலையால் முழங்கால்களைத் தொட முயலவும். தங்கியுள்ள மூச்சை நுரையீரலிலிருந்து வெளியேற்றி உட்டியானா முத்திரையைச் செய்யவும். முன்னர் செய்தது போல் அஸ்வினி முத்திரையில் செய்வது போன்று மலப்புழைத் தசைகளை உள்ளிழுத்து மூல பந்தத்தைச் செய்யவும்.

அதிக ஆற்றல் உருவாக்கப்பட்டதன் காரணமாக உடல் நடுங்கத் துவங்குவதை கவனிக்கவும். முடிந்த அளவு அதே நிலையில் இருந்து உட்டியானா முத்திரையைச் செய்து இறுதியில் ஓய்வாக இருக்கவும். பின் நவாசனத்துக்கும் அதன்பின் சவாசனத்துக்கும் திரும்பி உடலைத் தளர்ச்சியுறச் செய்யும் போது உடலின் ஆற்றலை கவனிக்கவும்.

இந்த முத்திரையைச் செய்யும் போது நமது முழு உடல் எடையும் மூலாதாரப் பகுதியில் அழுந்தியிருக்கும். இந்த முத்திரையில் நாம் தாடாசனத்தில் இருந்து பாதஹஸ்தாசனத்துக்கு வந்து தலையைக்

கவிழ்த்து முழங்கால்களைத் தொடுவது போலவே செய்கிறோம். ஆனால் தாடாசனமும் பாதஹஸ்தாசனமும் நின்ற நிலையில் செய்யப்படுகிறது. இந்த வஜ்ரோலி முத்திரையில் அதே செயல்களை விபரீதகரணியில் செய்கிறோம். இது மிகவும் சிறப்பானதும் கடினமானதும் ஆகும். சாதகர் உடலையும் மனதையும் நன்கு பயிற்சியில் ஈடுபடுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் அவர் குருவருள் பெற்று இலக்கை அடைய முடியும்.

இந்த முத்திரை நம் உடலை வலுப்பெறச் செய்து அளவற்ற ஆற்றலைத் தருவதால் மஹரிஷிகளால் இது வஜ்ரோலி முத்திரை எனப்படுகிறது.

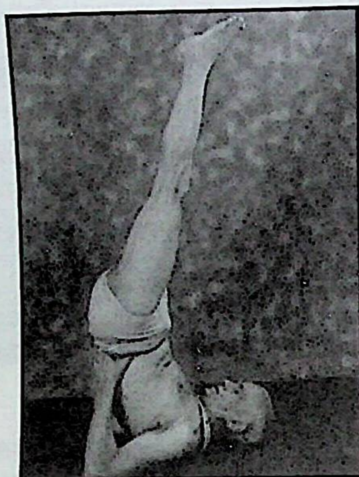
வஜ்ராயுதம் 'ததிச்சி' எனும் துறவியின் முதுகெலும்பால் செய்யப்பட்டது. இதுதான் தேவேந்திரனின் வலிமை வாய்ந்த ஆயுதமாகும். நவரத்தினங்களுள் மிகவும் வலுவானதும் விலைமதிப்பு வாய்ந்ததும் வைரமே ஆகும். வைரத்தால் எதையும் அறுக்கவோ, உடைக்கவோ முடியும். அது மிகவும் பிரகாசமான கல்லும் கூட. வைரத்தைப் போன்று நமக்கு வலுவைத் தருவது வஜ்ரோலி முத்திரையாகும்.

## 2. சஹஜோலி முத்திரை

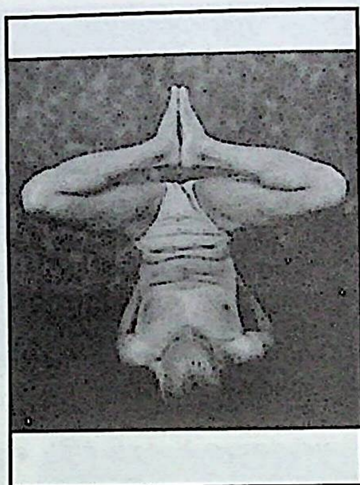
### நிலை 1

வஜ்ரோலி முத்திரையை சவாசனத்திலிருந்து தொடங்கியதைப் போன்று சஹஜோலி முத்திரையை சர்வாங்காசனம் (படம் 1) அல்லது சிரசாசனத்தில் தொடங்க வேண்டும். மூச்சை உள்ளிழுத்து மண்டூக (தவளை) ஆசனத்தில் உள்ளது போல் பாதங்களைக் கொண்டு வந்து கடினமாக அழுத்தவும். பின் விரைவாக மூச்சை வெளியேற்றி உட்டியானா பந்தத்தையும் பின் உடனே மூல பந்தத்தையும் செய்யவும். பாதங்களை நன்கு அழுத்தி வயிற்றுத் தசைகளுக்கு நல்ல அழுத்தம் கொடுக்கவும் (படம் 2).

இச்செயலின் போது, ஆற்றல் மையம் மேலே செல்லும் வரை, பாதங்களை அழுத்துவதைத் தொடரவும். பின் தண்டுவடத்தில் ஆற்றல் பாய்வதை விழிப்புணர்வோடு கவனித்து, அதே நிலையில் முடிந்த அளவு இருக்கவும்.



(படம் 1)



(படம் 2)

பின் மெதுவாக உடலைத் தளர்த்தி, மூல முத்திரையைச் செய்து பூரகத்தைச் செய்யவும். கால்களை மெதுவாக உயர்த்தி சர்வாங்காசனம் அல்லது சிரசானத்துக்கு வந்து இறுதியில் சவாசனத்துக்கு வரவும்.

ஓய்வுக்குப் பின் இந்த சஹஜோலி முத்திரையை மீண்டும் செய்யாலம். இதனை எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் திரும்பத் திரும்பச் செய்யலாம். மண்டூகாசனத்திற்கு பதில் பத்மாசனத்தைச் செய்தால் அது ஊர்த்வ பத்மாசனா எனப்படும். இதனைச் செய்யும் போது பாதங்கள் ஒன்றையொன்று தொடாததால் அழுத்தம் கொடுக்க இயலாது. அதனால் வயிறு சுருங்காது; தண்டுவடத்தின் வழியே சக்தியும் பாயாது.

**நிலை 2**

சஹஜோலி முத்திரையின் முதல் நிலையின் இறுதியில் சவாசனத்துக்குத் திரும்பி சிறிது நேரம் ஓய்வெடுக்கவும். பின் சர்வாங்காசனம் அல்லது சிரசாசனத்துக்கு வரவும். நிற்கும் நிலையில் கருடாசனத்தில் செய்வது போல கால்களைப் பின்னிக் கொள்ளவும். மூச்சை மெதுவாக உள்ளிழுத்து கால்களை நேராக மேலே நீட்டவும். கருடாசனத்தில் இருக்கும் போது, முதுகெலும்பில் ஆற்றல் பாய்கிறது. பின் மெதுவாக மூச்சை வெளிவிட்டு, கால்களை மீண்டும் வளைத்து, தளர்வாக்கி, மூச்சை உள்ளிழுத்து கால்களை உயர்த்தி மெதுவாக கருடாசன நிலைக்கு வரவும். இதனை முடிந்த அளவு மீண்டும் மீண்டும்

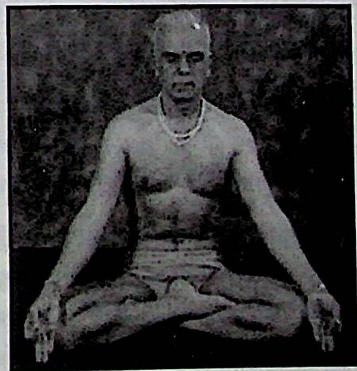
செய்யாலம். இதுவே சஹஜோலி முத்திரையின் இரண்டாம் நிலையாகும்.

இந்த முத்திரை ஊர்த்வ கருடாசனா என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இந்த வின்யாசத்தை ஓர் ஆசனம் போன்று எண்ணிச் செய்தால் இந்த முத்திரையின் பலனை அடைய முடியாது. மன ஈடுபாடும் அவசியம்.

சஹஜ என்றால் இயற்கையான என்று பொருள். இந்த முத்திரையில் ஆற்றல் இயற்கையான வழியில் பரவுவதால் சஹஜோலி முத்திரை என்று இம்முத்திரை பெயர் பெற்றது.

## 3. அமரோலி முத்திரை

முன்னர் உள்ள பக்கங்களில் விளக்கப்பட்டுள்ளது போல இந்த முத்திரையைச் செய்ய, சற்று கடினமான குப்தாசனம் அல்லது சித்தாசனத்தை முதலில் செய்ய வேண்டும்.



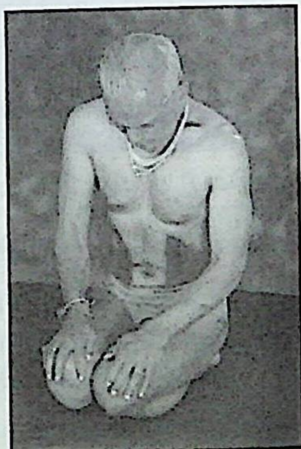
இடது குதிகால் மலப்புழைக்கும் மர்ம உறுப்புக்கும் (கடினமான எலும்புப் பகுதி) இடையிலுள்ள புள்ளியிலும் வலது கால் விரல்கள் இடது தொடை இடுக்கினுள் செருகப்பட்டும் இருக்க வேண்டும். இடது கால் விரல்கள் வலது தொடைக்குள் இருக்க வேண்டும். இந்த ஆசனம் குப்தாசனம் அல்லது சித்தாசனம் எனப்படும். இதனை, கால்களை மாற்றியும் செய்யலாம்.

மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்து ஜாலந்தர முத்திரையையும் மூல முத்திரையையும் செய்யவும். இதே நிலையில் 1 முதல் 62 எண்ணும் வரை இருக்க வேண்டும். முதன்முறை, இந்நிலையில் அதிக நேரம் இருப்பதற்குக் கடினமாக இருக்கலாம். இதனைச் செய்ய குறைந்தது மூன்று மாதங்கள் தேவைப்படலாம். இந்நிலையை அடைய, முதலில் 16 எண்ணிக்கையில் துவங்கி, பின் படிப்படியாக 62 என்ற

எண்ணிக்கையை அடையலாம். இதனைச் செய்யும் போது கைகளை முழங்கால்களின் மீது மேல் நோக்கியவாறு வைக்கவும். விரல்களை சின்முத்திரை அல்லது தியான முத்திரையில் வைக்கவும். மெதுவாக மூச்சை வெளியேற்றி இந்த சுவாசப் பயிற்சியைத் தொடரவும். இந்த செயலையும் முடிந்த வரை திரும்பத் திரும்பச் செய்து பின் ஓய்வெடுக்கவும்.

**நிலை 2**

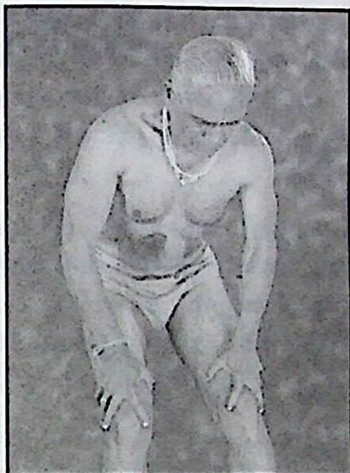
குப்தாசனம் அல்லது வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து முழுமையாக, மூச்சை உள்ளிழுத்து, வேகமாக வெளியேற்றி உட்டியானாவையும் ஜாலாந்தர முத்திரையையும் செய்யவும். உட்டியானா முத்திரையின் நீட்சியான நவலியைச் செய்யவும். பின் மூச்சை உள்ளிழுத்து, வெளியேற்றி பயகும்பகா அல்லது ஸ்தம்பகா நிலையில் இருக்கவும். இதனை குறைந்தது 10 முதல் 15 முறை செய்யவும். குறைந்தது தினமும் ஒரு முறையாவது இந்த முத்திரையைச் செய்வது நலம்.



நவலி (நடு)

ஆரம்ப நிலையில் இதனைச் செய்வது கடினமாகத் தோன்றலாம். ஆரம்பத்தில் 5 முறை நவலியைச் செய்து பின் படிப்படியாக 18, 27, 36 என்று அதிகரித்து 45 முறை கூடச் செய்யலாம்.

முதலில் ஜாலந்தர முத்திரை, உட்டியானா முத்திரை, நீண்ட நேரம் ஸ்தம்பகத்தில் இருத்தல் அதன் பின் மூல முத்திரை ஆகியவற்றில் தேர்ச்சி கொள்ள வேண்டும். பூரகத்தோடு கூடிய அமரோலி முத்திரையின் முதல் நிலைக்கும், ஸ்தம்பகத்தோடு மூச்சை வெளியேற்றிச் செய்யும் இரண்டாம் நிலைக்கும் உள்ள விகிதம் 2:1 என்றவாறு இருக்க வேண்டும். முதல் நிலையில் 1 முதல் 16 எண்ணும் வரை பூரகத்தைச் செய்து இரண்டாம் நிலையில் குறைந்தது 1 முதல் 8 எண்ணும் வரை ஸ்தம்பகத்தைச் செய்யலாம். அமரோலி முத்திரையைத் தொடங்கும் சாதகர்கள் முதலில் 8:4 என்ற அளவில் ஆரம்பித்து, பின் அதனை படிப்படியாக 16:8, 18:9, 20:10, 30:15 என்று உயர்த்தி இறுதியில் 64:32 என்ற எண்ணிக்கைகளில் செய்யலாம்.



நவலி (இடது)



நவலி (வலது)

'ஒலந்திகா' என்றும் சமஸ்கிருதச் சொல்லின் பொருள் 'மேலே எறிதல்' அல்லது 'தூண்டுதல்' என்பதாகும். உடலினுள் ஆற்றலைத் தூண்டி, அதனை உடல் முழுவதும் பரப்பும் இந்த மூன்று முத்திரைகளுக்கும் 'ஒலந்திகா' என்னும் சமஸ்கிருதச் சொல்லே வேர்ச் சொல்லாகும். இதலிருந்து பிறந்ததே 'ஒலி', 'வஜ்ரோலி' என்பதெல்லாம். 'உட்டியானா' என்னும் சொல்லுக்கு 'பறத்தல்', 'குதித்தல்', 'பறக்கத் தகுந்த ஆற்றல் பெற்ற' என்ற பொருள்கள் உள்ளன.

## 4. சக்தி முத்திரையைப் பற்றிய ஆய்வு

மேற்குறிப்பிட்ட இம்மூன்று சக்தி முத்திரைகளைப் பற்றியும் நிறைய ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. சாதாரணமாக ஆரோக்யமான ஓர் ஆண் ஒரு பெண்ணுடன உடலுறவு கொள்ளும் போது வெளியாகும் விந்துவில் (வீரியம்) 200 மில்லியன் உயிரணுக்கள் இருக்கும். ஒருவருக்கு 160 மில்லியன் உயிரணுக்கள் விந்துவில் இருந்தால் அவரை ஆரோக்கியமானவர் என்றும் ஆண் தன்மை உடையவர் என்றும் அழைக்கலாம். விந்துவில் 100 மில்லியன் உயிரணுக்கள் கொண்ட ஒருவரால் குழந்தை பெற முடியாது. அப்படியே அவருக்குக் குழந்தை பிறந்தாலும் அது ஒரு விபத்தாகும். விந்துவில் 100 மில்லியனுக்கும் குறைவான உயிரணுக்கள் இருந்தால் அவனால் ஒருபோதும் ஒரு குழந்தைக்குத் தந்தையாக முடியாது.

ஒருமுறை, குழந்தைகள் பெற்ற ஆரோக்யமான ஆண் ஒருவர் தன்னைத் தானே ஒரு பரிசோதனையில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டார். 'ஒலி' மற்றும் 'சக்தி' முத்திரைகளைப் பயிற்சி செய்த பின் அவரது விந்துவில் வெறும் 60 மில்லியன் உயிரணுக்களே இருந்ததைக் கண்டு அறிவியல் உலகமே வியப்புக்குள்ளானது.

இந்த ஆரோக்யமான வலிமை படைத்த மனிதருக்கு, ஆய்வுக்கு முன் விந்துவில் 200 மில்லியன் உயிரணுக்கள் இருந்தன. அவரது ஹடயோகப் பயிற்சிகளுக்குப் பின் வெறும் 60 மில்லியன் உயிரணுக்கள் இருந்தன. இந்த 140 மில்லியன் உயிரணுக்களும் எங்கே சென்றன? விஞ்ஞானிகளால் இந்தக் கேள்விக்கு பதிலளிக்க இயலவில்லை.

இந்த ஆய்வின் மூலம் வெளியான மிகப்பெரும் உண்மை-சக்தி முத்திரைகளும் ஒலி முத்திரைகளும் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்கு பயன்படுத்தப்படாலம் என்பதே!

இத்துறையில் இன்னும் பல ஆய்வுகள் தேவையாய் இருக்கின்றன. நமது விந்துவிலுள்ள உயிரணுக்கள் எல்லையற்ற ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளதாகவும் சக்தி முத்திரைகளைச் செய்யும் போது விந்து, ஆற்றலாக மாற்றப்பட்டு, மூளைக்குள் நுழைந்து ஒருவரை உடல், மன அளவில் வலிமையுள்ளவராக்கி ஞானம் பெறச் செய்யும் என்று நம் முனிவர்கள் அறுதியிட்டுக் கூறியுள்ளனர். சக்தி முத்திரைகளைச் செய்பவரது முகம் தெய்வீக ஒளியால் பிரகாசிக்கும். அவரது முழு உடலும் ஒளிவீசக் கூடியதாக மாறுவதோடு அவரை முதுமை ஒரு போதும் அண்டாது.

நமது மஹரிஷிகள் இந்த முத்திரைகளைச் செய்து வந்துள்ளனர். தங்களது சுய அனுபவங்களையும் விளக்கியுள்ளனர். அப்படிப்பட்ட மஹரிஷிகளை 'ஊர்த்வ ரேத' (விந்தை உற்பத்தி செய்யாதவர்கள்) என்றழைக்கிறோம். சக்தி வாய்ந்த உயிரணுக்களைக் கொண்ட விந்து 'ரேத' என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது நமது சாஸ்திரங்களில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. நமது கலாச்சாரத்தில் நாம் கடவுளை 'ஓம் ஊர்த்வ ரேதாய நமஹ' என்று வணங்குவதுண்டு. இதன் பொருள் 'விந்து ஆற்றலை மூளையைச் சக்தி அடையச் செய்யப் பயன்படுத்திக் கொண்டவரை நான் வணங்குகிறேன்' என்பதாகும். நவீன அறிவியல் மேற்கூறிய மாபெரும் உண்மையையும் ஹடயோகத்தின் அறிவியலையும் இன்னும் அறியவில்லை.

அத்தியாயம்

# 11 நர்த்தன (நடன) முத்திரைகள்

**பின்புலம்**

நம் நாட்டில் நடனக் கலையும் விஞ்ஞானமும் நமது கலாச்சாரத்தில் வழிபாட்டின் ஒரு பகுதியாக இருந்து வருவதோடல்லாமல் மனித வாழ்க்கையின் பிரிக்க முடியாத அங்கமாகவும் இருந்து வருகின்றன. நாம் நடனத்தில் கைகள், முகம், கண்கள், பாதங்கள் மற்றும் உடலின் பல பகுதிகள் மூலம் பயன்படுத்தும் நூற்றுக்கணக்கான முத்திரைகள் நமது உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்தும் சாதனங்களாகவே மாறியுள்ளன. நமது பாரதத்தில் ராகதாளத்துடனான சங்கீதம் பல நடனப் பள்ளிகளின் ஒருங்கிணைந்த அங்கமாக மாறியுள்ளது. இம்முத்திரைகள் நவரசங்களை வெளிப்படுத்தும் அமைதியான அபினயங்களாக உள்ளன. நடனக்கலை இலக்கியத்தையும் இசையையும் வெளிப்படுத்துவதாக உள்ளது. பக்தி, உணர்ச்சிகள் மற்றும் உணர்வுகளுக்கான அபிநயங்கள் பிரபலமானவை. ஹரிதாஸ் போன்ற பிரபலமானவர்களும் இலக்கியவாதிகளும் பக்தியையும், வழிபாட்டையும் வெளிப்படுத்தும் கருவியாக நடனத்தைப் பயன்படுத்தி நுண்கலைகளுக்கு, குறிப்பாக இலக்கியத்துக்கு வளம் சேர்ந்துள்ளனர்.

சமீப காலம் வரையிலும் கூட பல புகழ் பெற்ற கோவில்களில் வழிபாட்டு முறையாக இறைவன் முன் நடனமாடும் இசையிலும், நடனத்திலும் கைதேர்ந்த 'தேவதாசிகள்' எனும் இளம் பெண்கள் இருந்து வந்தனர். ஹஸ்த (கை) முத்திரை, முக முத்திரை, நேத்ர (கண்) முத்திரை, பாத முத்திரை மற்றும் அங்க (உடல்) முத்திரை என்று உடலின் பல்வேறு பாகங்களால் அபினயம் செய்வது நாட்டியக்கலையில் இன்றியமையாததாகும். தாளத்துடன் கூடிய இனிய இசை அமைதியாக பாவங்களையும், நவரசங்களையும்

வெளிப்படுத்தும் அபினயங்களுக்குப் பக்கபலமாக இருந்து வந்தது. இப்படிப்பட்ட நடன நிகழ்ச்சிகள் அரசவையில் அறிஞர்களின் சந்திப்பின் போது நடத்தப்பட்டன. இசையையும் நடனத்தையும் தொழிலாகக் கொண்டிருந்த தேவதாசிகள் மட்டுமே இத்தகைய நிகழ்ச்சிகளில் நடனமாடினர். இத்தொழிலின் மூலம் மரியாதையுடன் வாழ்க்கையை நடத்தியதோடல்லாமல் அவர்கள் நிறைவையும் வாழ்வில் வெற்றியையும் கண்டனர். ஆனால் இன்று ஜாதி, மத, அந்தஸ்து வேறுபாடின்றி மக்கள் பல்வேறு விதமான நாட்டியங்களைப் பயின்று நிகழ்த்தி வருகின்றனர். அவர்களுள் நிறையப் பேர் இதனை நல்ல தொழிலாகவும் இறைவனுக்கும் சமுதாயத்துக்கும் செய்யும் சேவையாகவும் மேற்கொண்டுள்ளனர். இது, நம் நாட்டின் சிறந்த கலையான பரத நாட்டியத்தை பிரபலமடையச் செய்வதற்கான சிறந்த அறிகுறியாகும். 'நாட்டிய வேதம்' என்னும் இக்கலையை அருளிச் செய்த பகவான் சங்கரனிடமிருந்து நாம் இக்கலையைக் கற்றிருக்கிறோம். நாட்டியம் பல்வேறு முத்திரைகளை உள்ளடக்கியது. முத்திரைகள் நாட்டியத்துள் பொதிக்கப்பட்டு, பிரிக்கவியலாத பாகமாக உள்ளன. முத்திரைகளின்றி நாட்டியம் இல்லை.

இங்கு குறிப்பிடத்தக்கதென்னவெனில், பாவங்களையும், நவரசங்களையும் வெளிப்படுத்த மௌன மொழி எனப்படும் முத்திரைகள் நூற்றுக்கணக்கான எண்ணிக்கையில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இவ்வாறு முத்திரைகள், வெளிப்படுத்தலின் முக்கியப் பகுதியாக விளங்குகின்றன. இந்த மிகச்சிறந்த கலையை ஜாதி, வயது, சமூக அந்தஸ்து, பாலின பேதமின்றி உலகம் முழுவதும் அனைத்துக் கலாச்சாரங்களிலும் மக்கள் நிகழ்த்தி வருகின்றனர்.

## நர்த்தனம்

நடனக்கலையில் நடனமாடுபவரால் வெளிக்காட்டப்படும் உணர்ச்சிகள் முத்திரைகளே ஆகும். சிருங்காரம் (காதல் உணர்வு) , ஹாஸ்யம் (நகைச்சுவை) , கருணா (கருணை) , ரௌத்ரா (கோபம்,வெறி) , வீரா (வீரம்), பயானகம் (அச்சம்), பீபத்சா (வெறுப்பு), அத்புதா (ஆச்சர்யம்) சாந்தம் (அமைதி, பக்தி, அன்பு) ஆகிய நவரசங்களும் முத்திரைகள் வாயிலாகவே வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன.

படைப்புக் கடவுளான பிரம்ம தேவன் பரத முனிவருக்கு நாட்டியக் கலையை போதித்தார். அவரது பெயராலேயே உலகப்புகழ் பெற்ற அக்கலை பரத நாட்டியம் என்றழைக்கப்படுகிறது. முன்னர் உள்ள பத்தியில் காணும் நவரசங்களையும் வார்த்தைகள் இன்றி முத்திரைகளால் வெளிப்படுத்த இயலும் என்று பரத முனி நமக்குக் காட்டியுள்ளார். மேற்கத்தியக் கலைஞர்கள் இதனை உடல் மொழி என்கின்றனர். நாட்டியத்தில் தாளம், சங்கீதம் (இசை), பாவம் (உணர்ச்சிகள்), ரசம் (உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடு), சாஹித்யம் (இலக்கியம்) ஆகிய ஐந்து காரணிகளும் ஒன்றிணைந்து இக்கலைலைய உயிர்ப்பிக்கின்றன. இவற்றை நமது உடலிலுள்ள அக்னி, வாயு, ஆகாயம், நிலம் மற்றும் நீர் ஆகிய பஞ்சபூதங்களுடன் ஒப்பிடலாம்.

சிவபெருமானின் ஆசிபெற்ற நடராஜர் நாட்டிய வேதத்தை பிரம்மதேவனுக்கு உபதேசித்தார். பிரம்மதேவன் இக்கலையை வேதங்களின் ஒரு பகுதியாக பரதமுனிவருக்கு உபதேசித்தார். பரதமுனி கந்தர்வர்களுக்கும் அப்சரஸ்களுக்கும் (விண்ணுலக நடனக் கலைஞர்கள்) உபதேசித்தார். அவர்கள் சிவபெருமானின் முன் நடனமாடிக் காட்டினர். எங்கும் நிறைந்த சிவன் புதிய வடிவங்களைச் செய்து காட்டினார். சிவன், தனது கணத்திலுள்ள 'தண்டு' என்னும் ஒருவரை அந்த சிறப்பான நாட்டிய வடிவை பரதமுனிவருக்குக் கற்றுக் கொடுக்கும்படி கேட்டார். பரதமுனியும் தண்டுவிடமிருந்து குறையற்ற வகையில் நேர்த்தியாகக் கற்றுக் கொண்டார். தண்டுவின் பெயரால் அந்த நடனம் தாண்ட நிருத்யம் என்று அழைக்கப்பட்டது.

பின்னர் சிவபெருமானின் மனைவியான பார்வதி தேவி நடனக்கலையில் 'லாஸ்யம்' எனப்படும் பெண்ணுக்குரிய நுட்பங்களை நிகழ்த்திக் காட்டி, அதனை அசுரர்களின் அரசனும் சிவபெருமானின் பக்தனுமான பாணாசுரன் என்னும் அரசனின் மகளான உஷாவுக்குக் கற்பித்தார். கிருஷ்ண பகவானின் புத்திரனான அநிருதனின் மனைவியான உஷா அதனை துவாரகையின் கோபியர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தார். அதனால் 'தண்டு'விடமிருந்து வந்த தாண்டவமும், உஷாவிடமிருந்து வந்த லாஸ்யமும் பாரதத்தின் நிகழத்து கலையான பாரதத்தின் பகுதியாயின. பழங்காலதந்தொட்டே இவை நமது கலாச்சாரத்திலும், பண்பாட்டிலும் இருந்து வந்துள்ளன. நந்திகேஸ்வரரின் 'நாட்டிய சாஸ்திரம்' என்னும் நூலிலுள்ள கீழ்க்கண்ட பாடல் இக்கலையின் பின்புலத்தையும் மேற்கண்ட வரலாற்றையும் தெரிவிக்கிறது.

**ஸ்லோகம்**

நாட்ய வேதம் ததெளபூர்வம் பரதாய சதுர்முகஹ |
ததஸ்ச்ச பரதஹ சார்தம் கந்தர்வப்ஸரஸாம் கணைஹி ||
நாட்யம் ந்ருத்தம் ததா ந்ருத்யமக்ரே சம்போஹோ ப்ரயுக்தவான்|
ப்ரயோகமுத்தாதம் ஸ்ம்ருத்வா ஸ்வப்ரயுக்தம் ததோ ஹரஹ ||
தண்டுனா ஸ்வகணக்ரகண்யாஹ பரதாய வ்யதீதிஷத் |
லாஸ்யமஸ்யாத்க்ரதஹ ப்ரீத்வா பார்வத்யா சமூதீதிஷத் ||
புத்வாது தாண்டவம் தண்டோர்மர்தயேப்யேஹோ
முனயோவதன் |
பார்வதீத்வானுஷஸ்டிஸ்மா லாஸ்யம் பாணாத்மஜாமுஷாம் ||
தயா த்வாரவத்யே கோப்யாஸ்தபிஹி கெளராஷ்ட்ரயோஷிதஹ|
தபிஸ்து சிக்ஷிதா நார்யோ நானாஜன பதாஷ்ரிதாஹா |
ஏவம் பரம்பரா ப்ராப்தமேதல்லோகே ப்ரதிஷ்டிதம் ||

- அபினய தர்பணம்

நடனக் கலையின் முதல் கடவுள் வாழ்த்து ஸ்லோகம் சிவனின் தாமரைத் திருப்பாதங்களில் கீழ்க்கண்டவாறு சமர்ப்பிக்கப்படுகிறது.

ஆங்கிகம் புவனம் யஸ்ய |
வாசிகம் சர்வ வாங்மயம் ||
அஹார்யம் சந்த்ராதாராதி |
தம் நமஹ சாத்விகம் சிவம் ||

- அபினய தர்பணம்

இந்த ஸ்லோகத்தின் அன்யவம் கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

யஸ்ய சிவஸ்ய புவனம் ஆங்கிகம் |
தஸ்ய சர்வ வாங்மய வாசிகம் |
ஆகாஷேஸ்தித சந்த்ர தாரதி தஸ்ய ஆஹர்யம் அஸ்தி |
தாத்ருஷம் சாத்விகம் சிவம் நமஹ |

**பொருள்**

முழு ப்ரபஞ்சமுமே சிவனின் உடலாக (ஆங்கிகம்) விளங்குகிறது. எல்லா ஒலிகளும் வேதங்களும் இலக்கியங்களும் இவ்வுலகில் கேட்கப்படும் எல்லாமும் சிவபெருமானின் வாயில் மலரும் வார்த்தைகளே (வாசிகம்). மின்னும் நட்சத்திரக் கூட்டங்களும் சூரியக்

குடும்பமும் விண்வெளியும் சிவனின் அணிகலன்களே. முழுவான் வெளியையும் சிவனே தனது இசைக்கேற்ப ஆட்டுவிக்கிறார். அத்தகைய சாத்வீகமான மாபெரும் குருவை நான் தலைவணங்குகிறேன்.

இவ்வாறு, தண்டு, பரதர், தேவி பார்வதி மற்றும் எல்லா முனிகளும் நடனத்தின் அவதாரமான நடராஜ அவதாரத்தை எடுத்த சிவபெருமானை பக்தியுடன் வணங்கினர்.

## 1. அசம்யுக்த ஹஸ்த முத்திரைகள் (ஒரு கை முத்திரைகள்)

முத்ரா என்னும் சொல்லுக்கு பல்வேறு பொருள்கள் உள்ளன. உதாரணமாக முக முத்திரை என்றால் முகத்தில் உள்ள உறுப்புகள் மூலம் தொடர்ந்து மாறும் உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள் என்று பொருள். அதுபோல அங்க முத்திரை என்பது உடலின் பல்வேறு பாகங்களை அசைத்து, குறியீடுகள் செய்து எண்ணங்களையும், உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்துவதாகும். இவற்றுள் 'அசம்யுக்த ஹஸ்த முத்திரைகள்' அல்லது 'ஏக ஹஸ்த முத்திரைகள்' என்பன எண்ணங்களையும், உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்த ஒரு கையிலுள்ள விரல்களை மட்டும் பயன்படுத்திச் செய்யும் குறியீடுகளாகும். 'சம்யுக்த ஹஸ்த முத்திரைகள்' அல்லது 'த்விஹஸ்த முத்திரைகள்' என்பன இரண்டு கையிலுள்ள விரல்களையும் பயன்படுத்திச் செய்யும் குறியீடுகளாகும். இவை மட்டுமல்லாமல் கண்களும் அவற்றின் அசைவுகளும் கூட எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்த உதவுகின்றன. அஷ்டாங்க யோகத்தின் மூன்றாவது அம்சமான ஆசனங்களும் அங்க முத்திரைகளாக உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

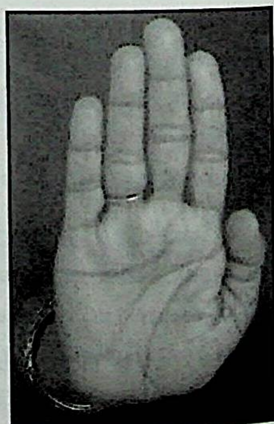
'அசம்யுக்த ஹஸ்த' அல்லது 'ஏகஹஸ்த' முத்திரைகள் பொருட்களையும் உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்த ஒரு கையிலுள்ள விரல்களை மட்டும் பயன்படுத்திச் செய்யப்படுகின்றன. நாட்டியக் கலையில் மிகவும் புகழ்பெற்ற இருபத்தெட்டு ஏகஹஸ்த முத்திரைகள் உள்ளன (படங்களைப் பார்க்கவும்). இந்த இருபத்தெட்டு முக்கிய முத்திரைகளின் பெயர்களும் நந்திகேஸ்வரரலால் இயற்றப்பட்ட நாட்டிய சாஸ்திரத்தில் கீழ்க்காணும் ஸ்லோகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

**ஸ்லோகம்**

**1 2 3 4**
**பதாகா த்ரிபதாகோர்த வபதாகா கர்த்தரீமுகா |**
**5 6 7 8**
**மயூரக் யோர்தசந்த்ரஸ்ச்ச அராலசுகண்டரகஹ ||1||**
**9 10 11 12**
**முஷ்டிஸ்ச்ச சிகரக்யாஸ்ச்ச கபித கடகமுகஹ**
**13 14 15 16**
**சூசி சந்த்ரகலா பத்மகோசம் சர்பஷீர்ஷாதகா ||2||**
**17 18 19 20**
**ம்ரிகஷீர்ஷஹ சிம்ஹமுகோ லாங்கூலசோலபத்மகஹ**
**21 22 23 24**
**சதுரோ ப்ரமராஸ்ச்சைவ ஹம்ஸாஸ்யோ ஹம்ஸபக்ஷகஹ ||3||**
**25 26 27 28**
**ஸந்தம்ஷோமுகுலஸ்ச்சைவ தாம்ரசூடா த்ரிசூலகஹ ||**
**அஷ்டவிம்ஸதிஹஸ்தானாம் ஏவம்நாமானிவைக்ரமாத் ||4||**

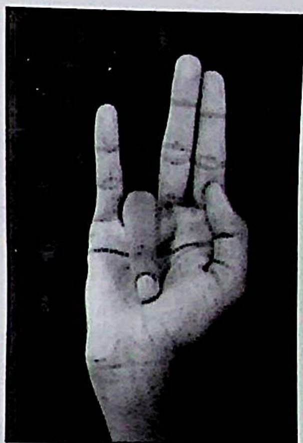
இந்த முத்திரைகளின் செய்முறை, அவை வெளிப்படுத்தும் உணர்ச்சிகள் மற்றும் செய்திகளை இனி காண்போம்.

## 1. பதாகா

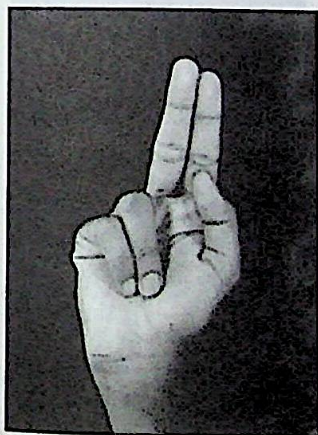


இந்த முத்திரை விளையாட்டின் துவக்கம், மேகங்கள், காடு, மறுப்பு, மார்பைக் காட்டும் முயற்சி, இரவு வானம், ஆறு, சொர்க்கம், குதிரை, நிலத்தில் உருளச் சொல்லுதல், காற்று, அமைதி, படுத்தல், நிலவொளி, சூரியனின் ப்ரகாசமான ஒளி, கதவைத் திறந்து விடுதல், அலைகள், உறுதிமொழி எடுத்தல், கடல்/பெருங்கடல், வாழ்த்துதல், பாதுகாப்புக் கேடயம், எல்லாம் நலம், ஒருவரை அழைத்தல், முன்னோக்கிச் செல்லுதல், வாள், மாதம், வருடம், மழைக்காலம், இன்னும் பல பொருள்களைக் குறிக்கும்.

## 2. த்ரிபதாகா



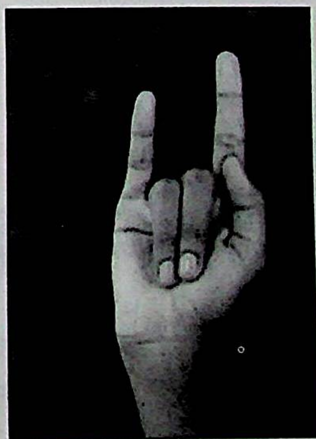
கிரகணங்கள், மரம், இந்திரன், இந்திரனின் ஆயுதம், தங்க மலர் (கேதகி) ,கடிதம் எழுதுதல், அம்பு, ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையேயான பேச்சு மற்றும் சில விஷயங்கள் இந்த முத்திரையால் குறிப்பிடப்படுகின்றன.



## 3. அர்த பதாகா

இம்முத்திரை இளமொட்டு, ஆற்றின் பெருங்கரை, இரு நபர்கள், ரம்பம், வாள், கொடி, விலங்குகளின் கொம்புகள் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.

## 4. கர்த்தரீ முகஹ



ஆண்-பெண் பிரிவு, திருட்டுப் பார்வை, மரணம், மாற்றம், விளக்கேற்றுதல், பிரிவுத் துயர், விழுதல், படர்கொடி ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது.

## 5. மயூரம்

இம்முத்திரை மயில், படர் கொடி, பறவை, வாந்தி, நெளிவு, நெற்றி, பொட்டு, கண்ணீர், புகழ், எதிர்காலம் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.





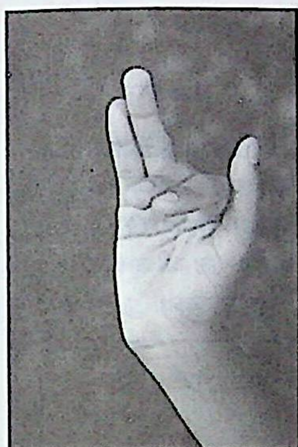
## 6. அர்தசந்திரன்

இம்முத்திரை நிலா, கிருஷ்ணனின் பிறந்த நாள், ஆயுதம், பூஜை, தட்டு, உருவாக்கம், இடை, மனவேதனை, தனிமைத் துயர், உள்ளம், தியானம், வழிபாடு, பாதங்களைத் தொடுதல், வாழ்த்து, கழுத்தைப்பிடித்து தள்ளுதல் ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது.

## 7. அரால முத்திரை

இது அமுது/விஷம் உண்ணல், இடி மற்றும் மின்னல் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.





**8. சுக துண்டம்**

அம்பு, ஆயுதம், கோபம், பிறர் மனம் புண்படப் பேசுதல் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.

**9. முஷ்டி**

இந்த முத்திரை பலம், தலை முடியை இழுத்தல், துணிவு, சில பொருட்களைப் பற்றுதல், குஸ்தி ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.





**10. ஷிகாரா**

ஷிகாரா முத்திரை காமதேவனின் வில், குடம், அமைதி, மங்கள துதி, உதடுகள், நுழைதல், பற்கள், கேள்வி கேட்டல், கை-கால், ஒன்றுமில்லை எனக்கூறல், இடையை நினைத்தல், தழுவுதல், சக்தி ஆயுதம், தோமர ஆயுதம், மணி அடித்தல், மகிழ்வித்தல் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.



**11. கபிதா**

கபிதா லட்சுமி (செல்வம்), சரஸ்வதி, கல்வி, சுழலுதல், தாளம், பால் கறத்தல், கண் மை, மலர் அலங்காரம், ஒரு பெண்ணை அவளது நுனியைப்பற்றி அவளைத் தடுத்து நிறுத்துதல், துணியால் மூடுதல், விளக்கு, ஊதுபத்தி ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.

**12. கடக முகம்**

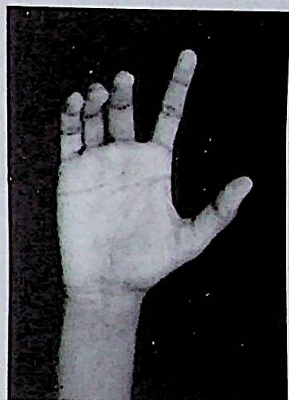
இம்முத்திரை பூப்பறித்தல், முத்து மாலை, மலர்களைக் கோத்தல், காமபாணம் (காதல் வயப்படல்), தாம்பூலம் அளித்தல், கஸ்தூரி மற்றும் பிற வாசனை திரவியங்கள், வாசனையை நுகர்தல், பார்வை, பேச்சு ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.



**13. சூசி**



பர ப்ரம்மம், சுட்டுதல், கோடி சூரியன், நகரம், அண்டம், எப்படி, எப்போது, ஏன், யார் என்ற கேள்விகள், அச்சுறுத்தல், ஒல்லியானது, ஆச்சர்யம், கூந்தல், குடை, அறை, வலிமை, துணிவு, கை தட்டுதல், குயவனின் சக்கரம், வண்டிச்சக்கரம், கூட்டம், சிந்தித்தல், மாலை வேளை ஆகியவற்றை சூசி முத்திரை குறிக்கும்.



**14. சந்த்ரகலா**

நிலவைச் சுட்டிக் காட்டுதல், நிலவொளி, குளுமை, நீர்நிலை ஆகியவற்றை இம்முத்திரை குறிக்கும்.



**15. பத்மகோஷம்**

இம்முத்திரை வில்வ மரம், கபித்த பழம், மார்பகங்கள், வட்டம், பந்து, குறைந்த அளவிலான உணவு, மொட்டு, மாம்பழம், பூமழை, பூங்கொத்து, பூக்கள், கடிகாரம், மச்சம், மலை, மல்லிகை, முட்டை ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.



**16. சர்ப்பஷீர்ஷம்**

பாம்பு, சந்தனக் குழம்பு, குறைந்த வேகம், தெளித்தல், புனித நீர், கவனம், நெற்றி, யானை, குஸ்தி வீரனின் புஜம் ஆகியவற்றை இது குறிக்கும்.



**17. ம்ருகஷீர்ஷம்**

இம்முத்திரை பெண், கன்னங்கள், மரியாதை, அச்சுறுத்தல், வாதம் செய்தல், விருந்தினர்க்கான இல்லம், நெற்றி, மக்களைச் சந்தித்தல், பயமுறுத்தும் சித்திரம், கால்களைப் பிடித்து விடுதல், வீட்டுப் பொருட்கள், குடை, படிகள், முன் கதவு, உறவினரையும் நண்பர்களையும் அழைத்தல், அசைவு ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.

**18. சிம்ஹமுகம் 1**

வலது பக்கம் உள்ள படம். இம்முத்திரை பவிழம், முத்து, நறுமணம், வளைவு நெளிவுகள், காதால் கேட்டல், புள்ளி, முக்தி, இதயம், புனிதம் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.





**சிம்ஹமுகம் 2**

இடது பக்கம் உல்ள படம். இது முயல், யானை, தர்பைப்புல், மலர், சிங்க முகம், மருந்து தயாரிப்பு ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.



## 19. கங்கூலா 1

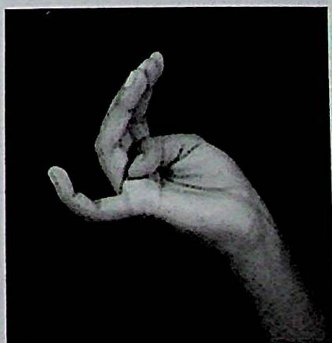
இது எலுமிச்சை, முலைகள், மணிப்பூ, கௌதாரி, பாக்கு, மணி, சிட்டுக்குருவி ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.



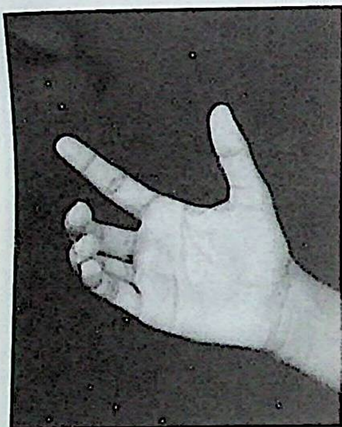
### கங்கூலா 2

இந்த முத்திரையும் மேற்கண்டவற்றையே குறிக்கிறது.

## 20. அலபத்மா



இம்முத்திரை தாமரை, மரம், ஆப்பிள், சுழலுதல், மார்பகங்கள், பிரிவுத் துயர், கண்ணாடி, முழு நிலவு, அழகிய பொருள், பின்னிய கூந்தல், ஜடை, சந்திர கோஷம், கிராமம், உயரம், கோபம், எடுத்தல், மாட்டு வண்டி, சிவந்த வாத்து, பறவைகளின் 'க்ரீச்' ஒலி, காற்று, நீர், புகழ்தல் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.



## 21. சதுரம் 1

கஸ்தூரியை முகர்தல், குறைந்த அளவு தங்கம் மற்றும் பிற உலோகங்கள், ஈரமான, பை, சுவை, கண் ஆகியவற்றை இம்முத்திரை குறிக்கும்.



## சதுரம் 2

பல்வகை வண்ணங்கள், காதலித்தல், அசைவு, உடைத்தல், இருக்கை, நெய், எண்ணெய் ஆகியவற்றை இம்முத்திரை குறிக்கும்.



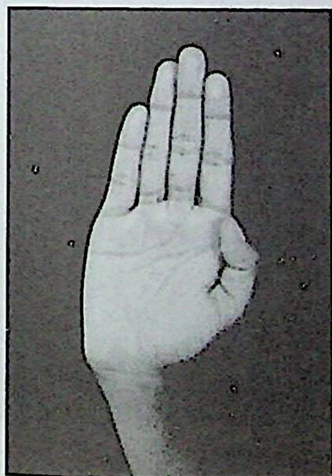
## 22. ப்ரமரா

இம்முத்திரை வண்டு, தேனி, கிளி, தியானம், யோகா, குயில், சரஸ்தா என்னும் பறவை ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.

## 23. ஹம்ஸஸ்யா



இம்முத்திரை திருமாங்கல்யம் அணிவித்தல், அறிவுரை, முடிவெடுத்தல், துணிவு, முத்து மற்றும் இதர விலை உயர்ந்த கற்கள், சித்திரம், குதித்தல், நீர், வண்டு, திரி, மென்மையாக்கல், தேடுதல், மல்லிகை, மற்றும் பிற பூக்கள், கோடு, மாலையைப் பிடித்திருத்தல், அஹம் பிரம்மாஸ்மி (நானே கடவுள்) எனல், மறுப்பு, ஒளிரும் பொருளைக் காணுதல் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.



## 24. ஹம்ஸ பக்ஷா

எண் 6, பாலம், நகக்குறி, வேலை செய்யும் விதம், அன்னம் அல்லது வேறு பறவைகளின் சிறகுகள் ஆகியவற்றை இம்முத்திரை குறிக்கும்.

## 25. சந்தம்ஷா

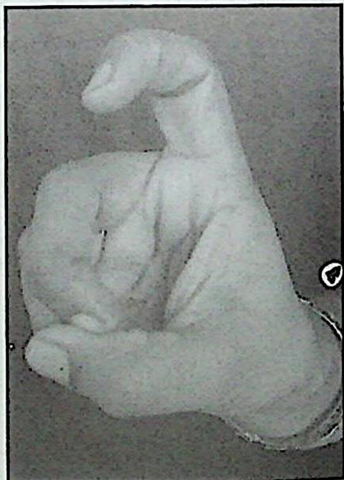


இம்முத்திரை பெருந்தன்மை, தீ, தியாகம், காயம், பூச்சிகள், பூஜை, எண் 5 ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.



## 26. முகுள முத்திரை

இம்முத்திரை மல்லிகை, உணவு, காமதேவன், திருநீறு பூசுதல், குழி, வாழைப்பூ ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.



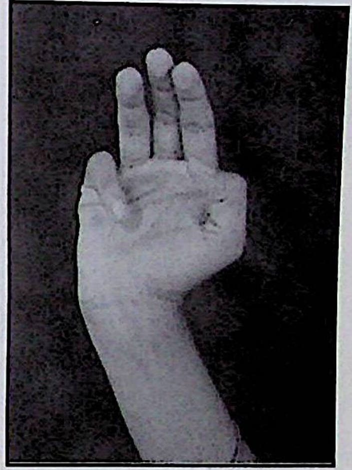
## 27. தாம்ர சூடா

இம்முத்திரை பொரித்தல், கொக்கு, காகம், ஒட்டகம், கன்றுக்குட்டி, எழுத்துக்கள் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.



## 28. த்ரிசூலம்

இது புனித வில்வ இலைகள், எண் 3, சிவனின் திரிசூலம் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.



**29. வ்யாக்ரம்**

இது புலி, சிங்கம் போன்ற வன விலங்குகளைக் குறிக்கப் பயன்படுத்தப் படுகிறது.



**30. அர்த சூசி**

இம்முத்திரை எல்லா உணர்ச்சிகளையும் குறிக்கிறது.



**31. கடகா**

கடகா முத்திரை முக்கியமாக தியானத்தையும் தவத்தையும் குறிக்கிறது.



**32. பல்லி**

இது நீதி, சட்டம், சேவை மனப்பான்மை ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது.

## 2. சம்யுக்த ஹஸ்த முத்திரைகள் : (த்விஹஸ்த - இரு கை முத்திரைகள்)

சம்யுக்த முத்திரைகள் இரு கைகளையும் இணைத்து எல்லா உணர்ச்சிகளையும் பல பொருட்களின் சிறப்பம்சங்களையும் குறிக்கின்றன. அவை எண்ணிக்கையில் 24 ஆகும்.

நந்திகேஸ்வர நாட்ய சாஸ்திரத்திலுள்ள ஒரு ஸ்லோகத்தில் இந்த 24 முத்திரைகளின் பெயர்கள் இடம்பெற்றுள்ளன.

1 2 3 4
அஞ்சலிஸ்ச்ச கபோதஸ்ச்ச கர்கட ஸ்வஸ்திகாஸ்ச்ச |
5 6 7 8
கோலஹஸ்த புஷ்பபுடஹ உத்ஸங்க சிவலிங்ககஹ ||1||
9 10 11
கடகவர்தனஸ்ச்சைவ கர்தரீ ஸ்வஸ்திகஸ்ததஹ |
12 13 14 15 16
சகடஹ சங்கஹ சக்ரேச்ச சம்புடஹ பஷிலகௌ ||2||
17 18 19 20 21
மத்ஸ்ய கூர்ம வராஹஸ்ச்ச கருடோநாகபந்தஹ |
22 23 24
கட்வா பெருண்டகாக்யாஸ்ச்ச அவஹித்தஷ்டதைவச்ச ||3||

- அபினய தர்ப்பணம்

இந்த முத்திரைகளின் செய்முறை, அவற்றிற்குரிய உணர்ச்சிகள் மற்றும் செய்திகளை நாம் காண்போம். ஒவ்வொரு முத்திரையும் பல பொருட்களையும், உணர்ச்சிகளையும் குறிப்பிட்டாலும் கூட சிலவற்றை மட்டுமே வரும் பக்கங்களில் குறிப்பிடக் காணலாம்.



### 1. அஞ்சலி

கடவுள் வணக்கம், வாழ்த்துக் குறியீடு, சபைக்கு வணக்கம் தெரிவித்தல் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.



### 2. கபோத

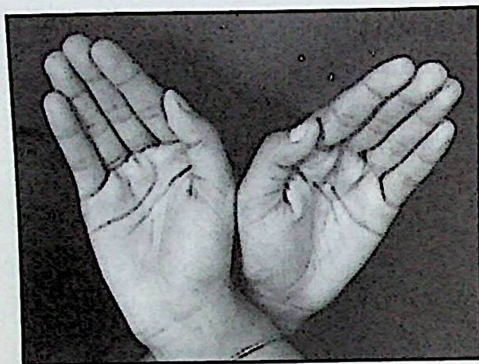
மரியாதையோடு ஏற்றுக் கொள்ளுதல், உடன்படிக்கை ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.



### 3. கர்கட

ஒன்று கூடி வருதல், கால்களை ஒன்றாய்ச் சேர்த்தல், அவற்றை நீட்டுதல், வளைத்தல் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.

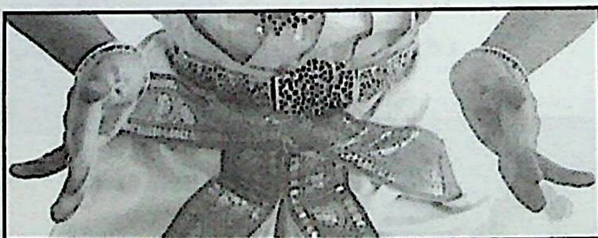


## 4. ஸ்வஸ்திகா

இது முதலையைக் குறிக்கும்.

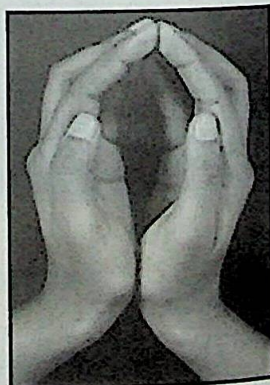
## 5. தோலஹஸ்தா

இது மிருதங்கம் போன்ற தாள வாத்தியங்களை வாசிப்பதைக் குறிக்கும்.



## 6. புஷ்ப புடம்

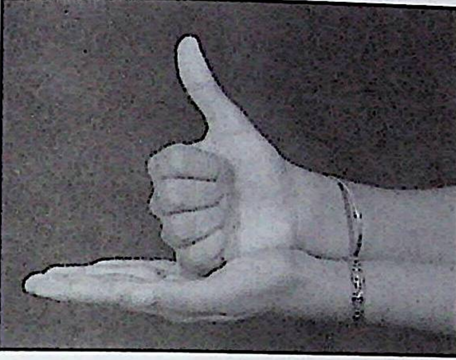
இது பூங்கொத்து, பழங்கள்/நீரை ஏற்றுக் கொள்ளுதல், கடவுளுக்கு ஏதாவதொன்றை அளித்தல், புனித விளக்கை அணைத்தல் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.





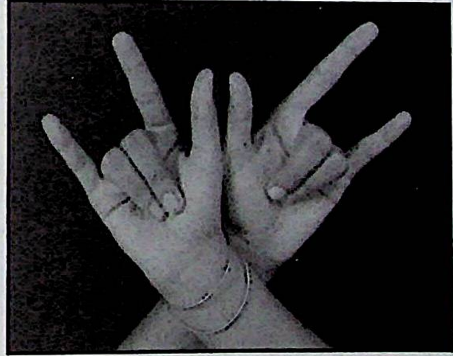
## 7. உத்சங்கா

.....



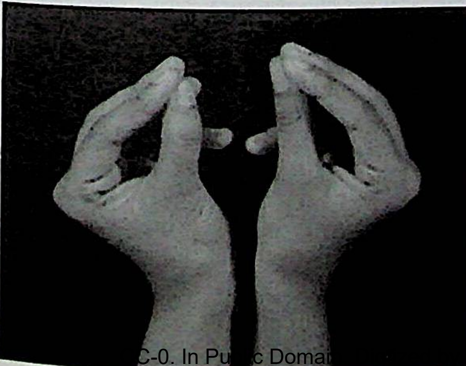
**8. சிவலிங்கம்**

இம்முத்திரை சிவலிங்கத் தத்துவத்தைக் குறிக்கிறது.



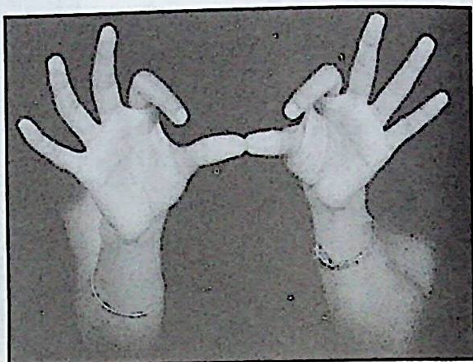
**9. கடக வர்தனா**

இம்முத்திரை முடி சூட்டுதல், பூஜை, திருமணம் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.



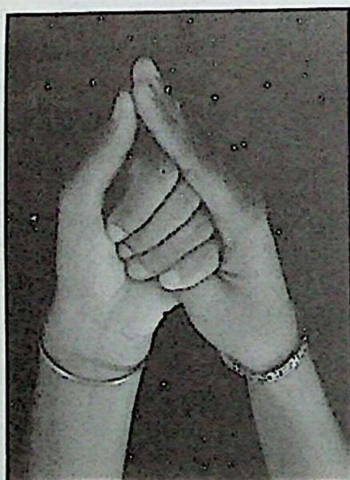
**10. கர்த்தரீ ஸ்வஸ்திகா**

இது ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையிலிருந்து வழிகாட்டுதல், மரங்கள், மலை உச்சி ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.



**11. சகடம்**

இது ராட்சதனுக்கு சாதகமாக வாதிடல், வண்டி ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.



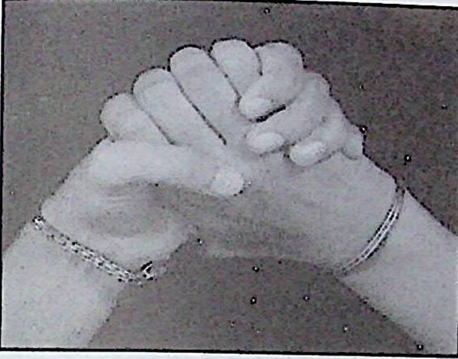
**12. சங்கு**

'சங்கு' தத்துவத்தை இது குறிக்கிறது.



**13. சக்கரம்**

'சக்கரத்தின்' தத்துவத்தை இது குறிக்கிறது.

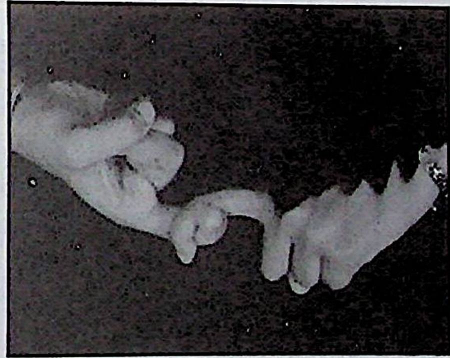


**14. சம்புடம்**

பெட்டி அல்லது சிலையின் ஒரு பகுதியை இம்முத்திரை குறிக்கிறது.

**15. பாஷா**

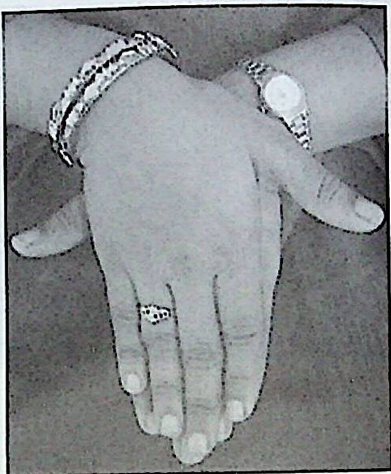
சண்டை, போர், சங்கிலி இணைப்பு போன்றவற்றை இது குறிப்பிடுகிறது.





**16. கீலகம்**

அன்பு, நம்பிக்கை, தன்னம்பிக்கை ஆகியவற்றை இது குறிக்கிறது.



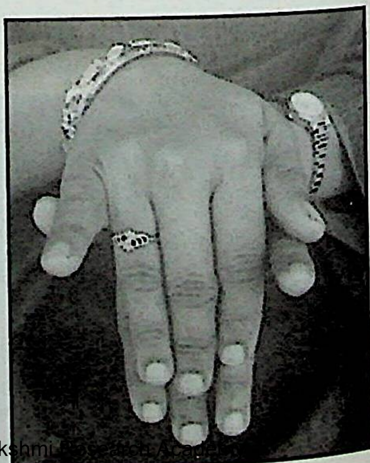
**17. மத்ஸ்யம்**

இது மீனைக் குறிக்கும்.



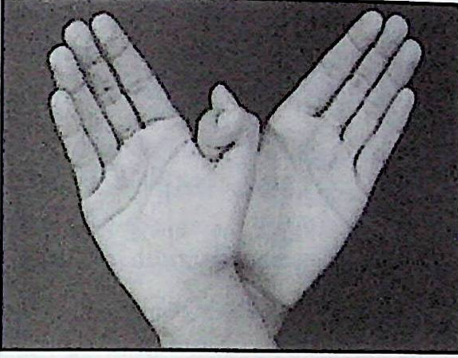
**18. கூர்மம்**

இது ஆமையைக் குறிக்கும்.



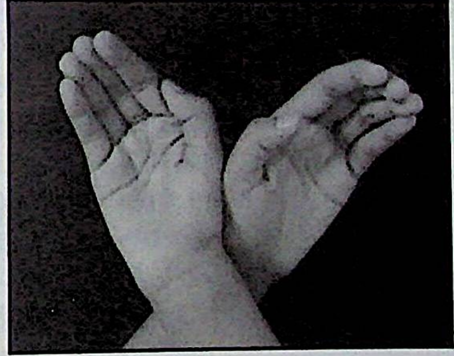
**19. வராஹம்**

இது பன்றியையும் காட்டுப் பன்றியையும் குறிக்கும்.



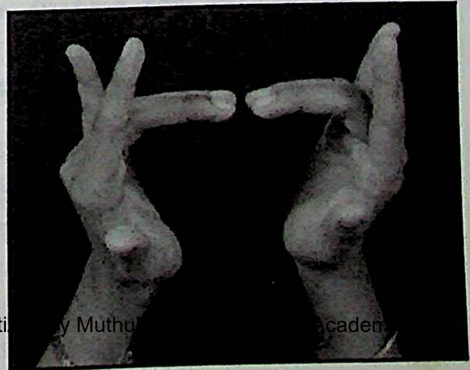
**20. கருடன்**

இது கருடன் என்னும் கழுகைக் குறிக்கும்.



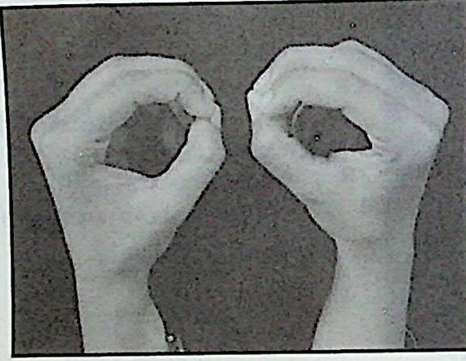
**21. நாகபந்தம்**

இது பாம்புகளின் பிணைவைக் குறிக்கும்.



**22. கட்வா**

இது கட்டில், பல்லக்கு, இருக்கை ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.



### 23. பெருண்டா

இது காதலருக்கு மலரை அளிப்பதையும், காதல் ஜோடிப் பறவைகளையும் குறிக்கும்.

கர்நாடக மாநில கடலோர மாவட்டங்களில் புகழ்பெற்ற யக்ஷகானாவும் கேரள மாநிலத்தின் கதகளியிலும் சற்றே மாறுபட்ட விதத்தில் முத்திரைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பிரம்ம தேவனால் பரத முனிக்கு உபதேசிக்கப்பட்டு, சிவபெருமானால் ஏற்றம் பெற்று, சில கானங்களினாலும் பார்வதி தேவியின் லாஸ்யங்களினாலும் நாட்டுப்புற மக்களின் நடனமாகப் புகழ்பெற்றுள்ள இந்த பரதநாட்டியக் கலை அறிவியற்பூர்வமான ஒரு மௌன மொழியும் கலையும் ஆகும். இக்கலை கலாரசிகர்களிடையேயும் நாட்டியக் கலைஞர்களிடையேயும் நம் நாட்டில் மட்டுமல்லாது உலக நாடுகளிலெல்லாம் புகழ் பெற்றுள்ளது. ஆயிரக்கணக்கானோர் இக்கலையை பொழுது போக்குக்கும் தொழிலுக்கும் தேர்ந்தெடுத்து உள்ளனர்.

அமரசிம்ஹா எழுதிய சமஸ்க்ருத அகராதியான அமரகோஷத்தில் நடனத்தைப் பற்றி கீழ்க்கண்டவாறு கூறப்பட்டுள்ளது.

**தாண்டவம் நடனம் ந்ருத்யம், லாஸ்யம் ந்ருத்யம் ந்ருத்தம் ச நர்த்தனே |**
**தௌர்யத்தரிகம்ஸ ந்ருத்ய கீத வாத்யம் நாட்யமிதம் த்ரயம் ||**

இவ்வாறு இந்த தெய்வீகக் கலையின் ஒவ்வொரு அசைவும் பல அறிவியற்பூர்வமான முத்திரையிலிருந்து தோன்றியுள்ளது எனலாம். இக்கலை அதனோடு சேர்ந்து இயங்கும் இசை, இலக்கியம், வீணை, புல்லாங்குழல், மிருதங்கம், மற்றும் பல நவீன இசைக்கருவிகள், கைகள் மற்றும் உடலின் பல்வேறு பாகங்களால் செய்யப்படும் முத்திரைகள் ஆகியவற்றுடன் இணைந்து புகழ்பெற்று விளங்குகிறது. வேதங்களை

மூலமாகக் கொண்டுள்ள இந்த நடனக்கலை சிவபெருமானின் முன்னிலையில் நிகழ்த்தப்படுகிறது. இது சுய மனநிறைவுக்கும் இறுதியாக முக்திக்கும் வழிகாட்டும்.

உலகம் முழுவதுமுள்ள எல்லா நாடுகளிலும் பல்வேறு கலாச்சாரங்கள் பல்வேறு வடிவிலான தங்களுக்குரிய நடனத்தைக் கொண்டுள்ளன. ஆனால் இவையெல்லாம் நாம் 'முத்திரைகள்' என்றழைக்கும் உணர்ச்சிகளையும், எண்ணங்களையும் வெளிப்படுத்தும் மௌன மொழி அல்லது உடல் மொழி என்பதைத் தவிர வேறல்ல.

அந்தந்த நாடுகளின் கலாச்சாரங்களைப் பிரதிபலிக்கும் பெரும் இதிகாசங்களிலுள்ள கதைகள் பல்வேறு நடன வடிவங்களில் மேடையில் நிகழ்த்தப்படுகின்றன. இந்த அரங்க நிகழ்வுகள் பேச்சு, நடிப்பு, முத்திரை, இசை ஆகியவற்றோடு ஒன்றிசைந்த உடல் மொழியே ஆகும். குறிப்பாக மிகவும் முக்கியமான ஊடகங்களுள் ஒன்றான சினிமா இந்த எல்லா அம்சங்களையும் பயன்படுத்துகிறது. மேலும் நவீன மேடைகளில், நவீன அறிவியற்கருவிகள் வாயிலாக இக்கலை முன்னேறி வருகிறது. வானொலி உணர்ச்சிகளை, குரலின் ஏற்ற இறக்கங்களாலும், தொலைக்காட்சி அவற்றைத் திரையிலும் வெளிப்படுத்தி, நடன, நாடகக் கலைகளை முன்னேற்றி வருகிறது. இவை அனைத்தும் முத்திரை அறிவியலே ஆகும். முத்திரைகள் கல்வியிலும், பொழுது போக்கிலும், உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதிலும் ஒட்டுமொத்தமாக-நமது வாழ்வின் ஒரு பகுதியாகவே இருக்கின்றன.



## மூல நூல்களும் குறிப்பு நூல்களும்

1. ஸ்ரீ விஷ்ணு சம்ஹிதை
2. ஸ்ரீ சிவ சம்ஹிதை
3. ஸ்ரீ கிரந்த சம்ஹிதை
4. காமரத்ன கிரந்தம்
5. பிரம்ம புராணம் - பகுதி I & II
6. சைவ, வைஷ்ணவ ஆகமம்
7. ஞானார்னவ தந்திரம்
8. காமகலாவிலாசம்
9. யோக சாஸ்திரமும் உபநிடதங்களும்
10. மஹாநிர்வாண தந்திரம்
11. ஹதயோக பிரதீபிகா
12. ஸ்ரீமத்நாராயண அந்தரார்த்தம்
13. நந்திகேஸ்வரரின் நாட்டிய சாஸ்திரம், அபிநய தர்ப்பணம்
14. ஷட்சக்ர நிரூபணம்
15. ஜாதக சம்ஹிதை
16. லாஸ்ய ரஞ்சனம்
17. ஸ்ரீமத் பாகவதம்
18. பத்ம புராணம்
19. குலார்னவம்
20. ஆப்தே எழுதிய சமஸ்கிருத அகரமுதலி
21. சுக்ல யஜுர்வேத அஹ்நிக சூத்ராவளி

காலஞ்சென்ற வே.பிர.ஸ்ரீதந்திரி சுப்பநரசிம்ம பட்டர், சிருங்கேரி மடம் அவர்களால் தொகுக்கப்பட்ட கடந்த நூற்றாண்டுகளில் முதன்மை பெற்று விளங்கிய பூஜை, காயத்ரி, நவக்ரஹ மற்றும் வாஸ்து முத்திரைகள்.

ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகளில்

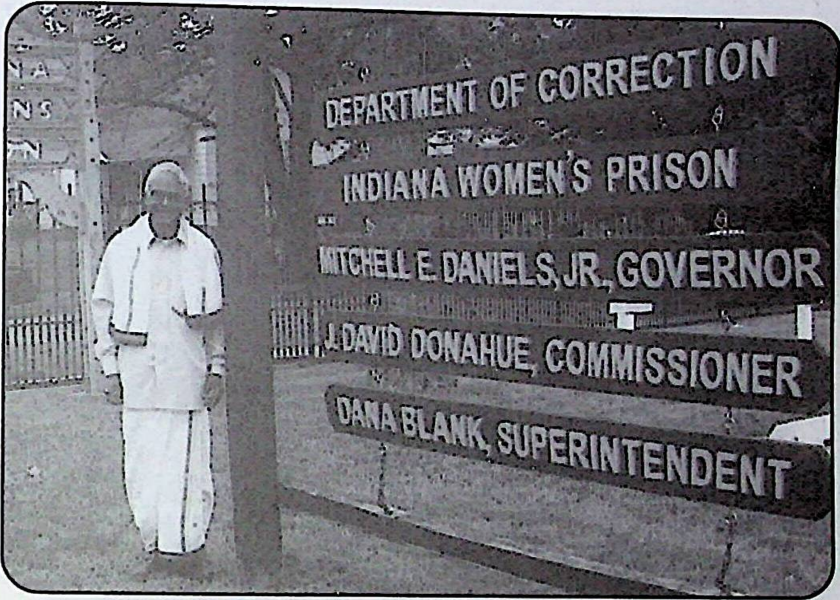
திரு. கே.ரங்கராஜ ஐயங்கார் அவர்களால்

கற்பிக்கப்பட்ட

# யோக முத்திரை அறிவியல் கல்வி

---

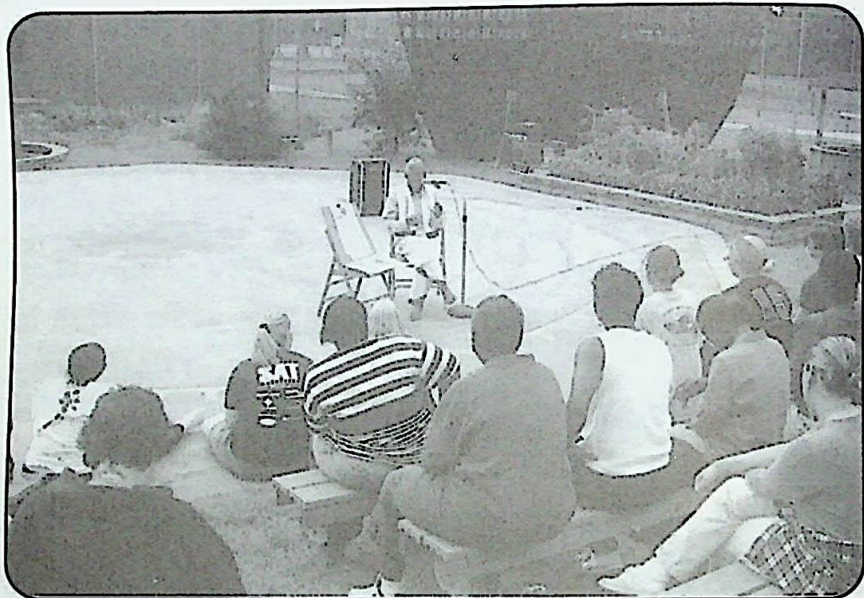
ஒரு பார்வை...



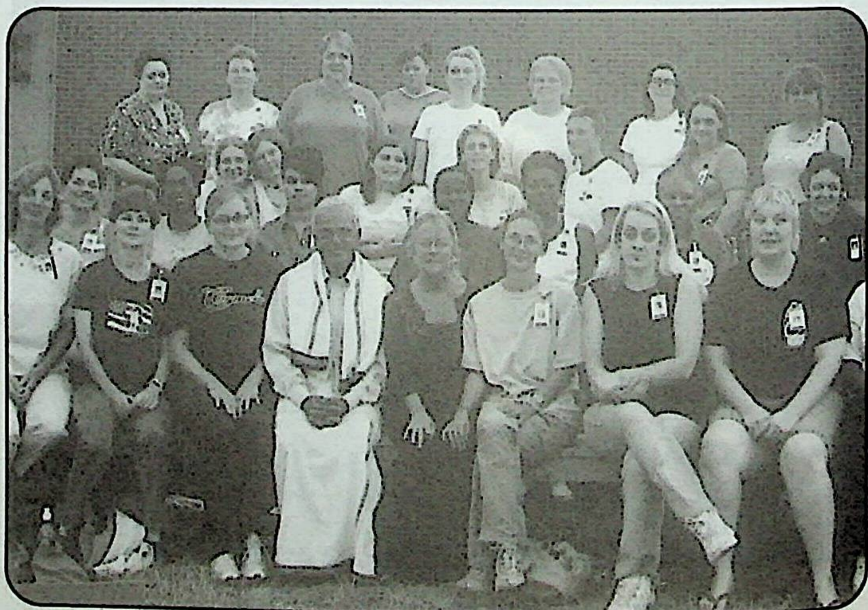

பெண்களுக்கான சிறை, இண்டியனாபலிஸ், யு.எஸ்.ஏ.



சிறையின் உதவி கண்காணிப்பாளர் (வலது).
முனைவர் ஜெர்ரி ஹூகாஸ், யோகா பேராசிரியர், பட்லர் பல்கலைக் கழகம் (இடது)



பெண்களுக்கான சிறையில் யோக முத்திரை, யோக உளவியல் மற்றும் யோக தத்துவ வகுப்பு



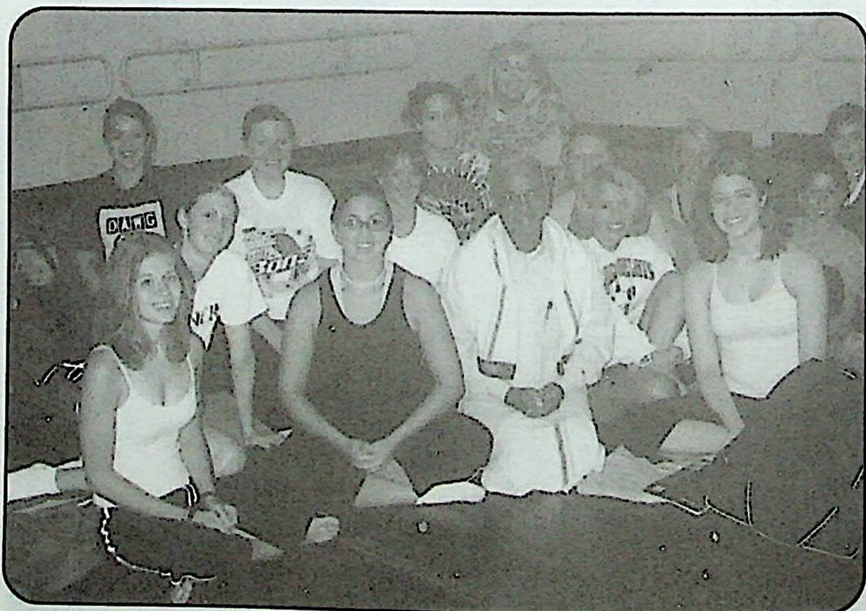
பெண்கள் சிறையில் யோக வகுப்பின் அங்கத்தினர்



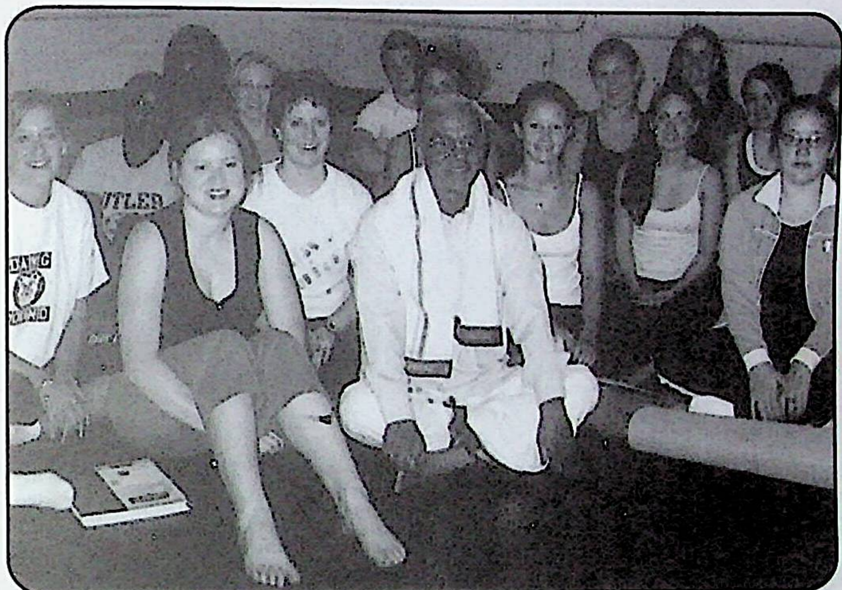
பட்லர் பல்கலைக் கழகம் இண்டியனாபலிஸ்,
யு.எஸ்.ஏ.வின் உடற்கல்வி இயக்குனர் முனைவர். என்ஜினா ஸ்காட் உடன்



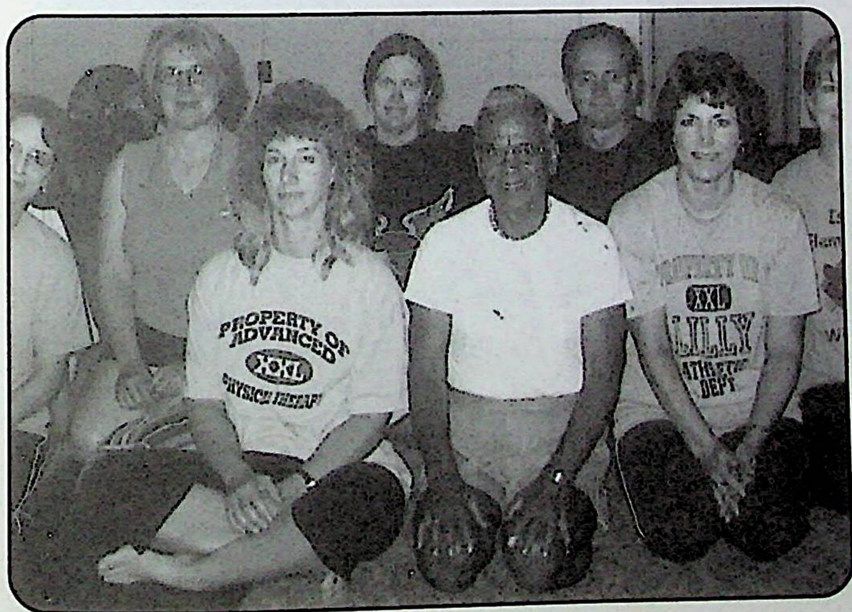
பட்லர் பல்கலைக்கழகம் இண்டியனாபலிஸ் யு.எஸ்.ஏ.வில்
முதல் குழுவிற்கான யோக வகுப்புகளின் துவக்க விழா



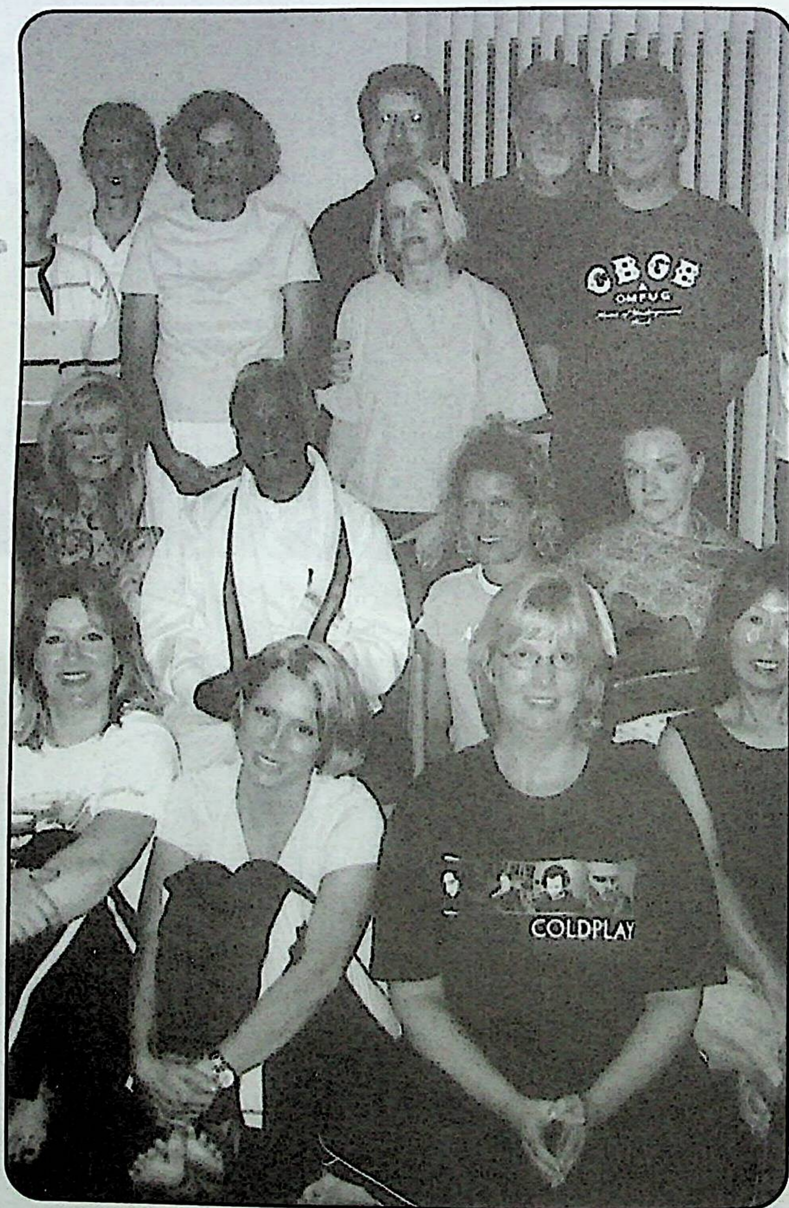
இரண்டாவது குழுவினர், பட்லர் பல்கலைக்கழகம்



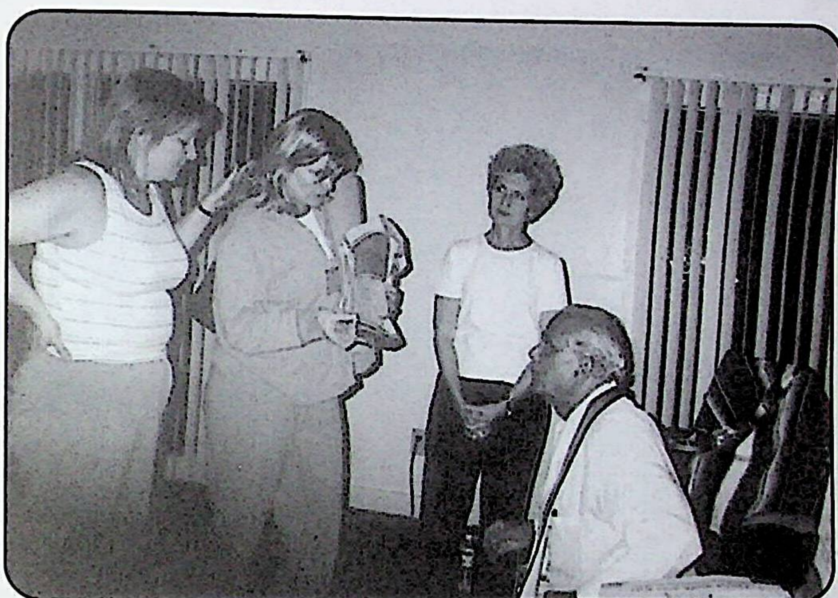
மூன்றாவது குழுவினர், பட்லர் பல்கலைக்கழகம்



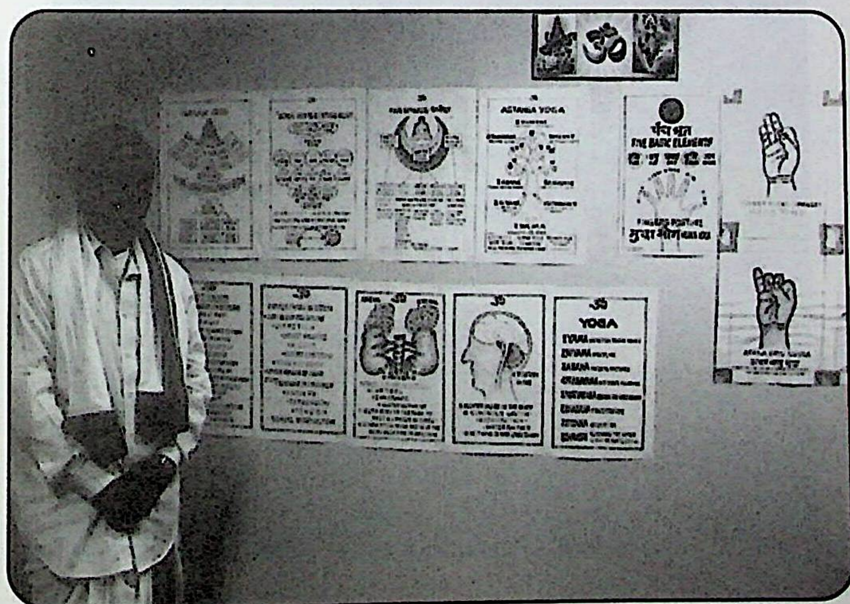

எலாய் லில்லி மருந்துப்பொருட்கள் தயாரிப்பு நிறுவனம், இண்டியனாபாலிஸ், யு.எஸ்.ஏ.வில் மருத்துவர்களுக்கும் விஞ்ஞானிகளுக்குமான யோக வகுப்பு




ஈகிள்ஸ் நெஸ்ட் கிளப் (இண்டியனாபாலிஸ், யு.எஸ்.ஏ.) உறுப்பினர்களுக்கான யோக முத்திரை வகுப்பு



மலச்சிக்கல் குணமடைய முத்திரையைக் கற்றுக் கொடுத்தல்




இண்டியனாபாலிஸ், யு.எஸ்.ஏ. ரிங் வாக்கர்ஸ் மையத்தால் நிகழ்த்தப்பட்ட உலகளாவிய கலாச்சாரத் திருவிழாவில் யோகத்தையும் முத்திரைகளையும் விளக்குதல்



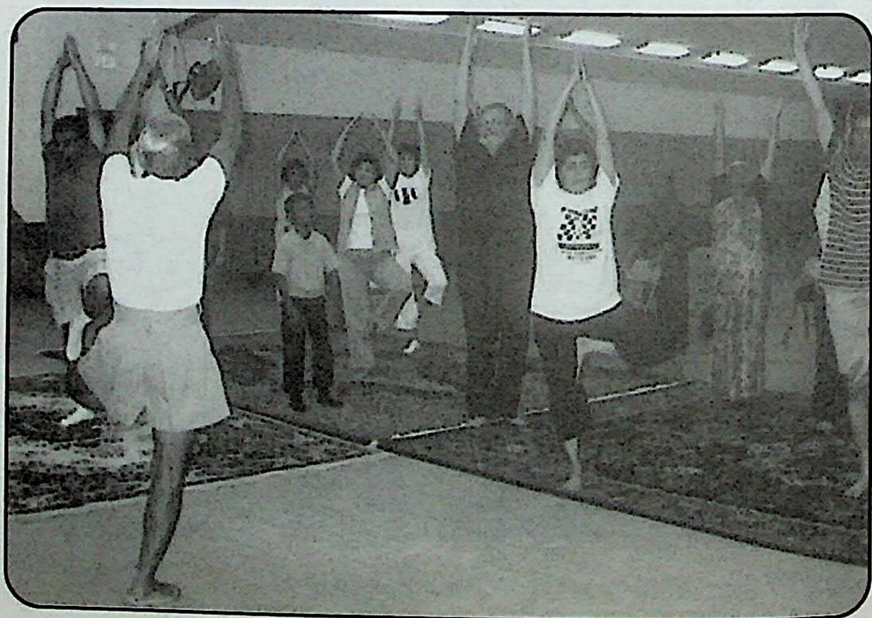

விழாவில் இந்தியப் புடவையில் ரிங் வாக்கர்ஸ் மையத்தின் முதல்வர் முனைவர். எல்லிஸ், குணமாக்கும் யோக முத்திரைகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்கிறார்.



முனைவர். மேரி ஜார்ஜ் அவர்களுக்கு குணமாக்கும்
யோக முத்திரையை விளக்குதல்



இண்டியனாபாலிஸ், யு.எஸ்.ஏ. இந்தியக் கூட்டமைப்பின்
நண்பர்களுக்கான யோக வகுப்பு



இண்டியனாபாலிஸ் இந்தியக் கூட்டமைப்பு அரங்கத்தில் நடைபெறும் யோக வகுப்பு

## வாசகர் கருத்துக்கள்

+ **மருத்துவர் மமதா, மைசூரு :** பல ஆண்டுகளாக, நான் முத்திரைகளைப் பற்றி உங்களது புத்தகத்தை வைத்திருக்கிறேன். இது நிச்சம் வைத்திருக்க வேண்டிய புத்தகம். என்னைப் போன்ற மருத்துவர்களுக்கு இது மிகவும் பயனுள்ளது. நான் முத்திரைகளைச் செய்து நல்ல பலன்களைப் பெற்றிருக்கிறேன். எனது நோயாளிகளுக்கும் முத்திரைகளைப் பரிந்துரைத்துள்ளேன். இந்த மருந்தில்லா மருத்துவம் வியத்தகு விளைவுகளைத் தருகிறது.

+ **ஸ்ரீ ஜகத்பால், கர்கல் :** ஐயங்கார் அவர்களே, உங்கள் புத்தகம் கிடைத்தது. நான் எனது ஹீமோகுளோபின் பிரச்சனைக்கும் சர்க்கரை நோய்க்கும் குணமாக்கும் முத்திரைகளைச் செய்து வருகிறேன். குறிப்பிடத்தக்க அளவு குணமடைந்துள்ளேன். நான் உங்களைச் சந்தித்து நன்றிகூற விரும்புகிறேன் (அவர் வந்து என்னை சந்தித்தார்).

+ **ஸ்ரீ விஷால் பாபு, ஹைதராபாத் :** முத்திரைகளைப் பற்றிய தங்களது ஆங்கில நூல் எனக்குக் கிடைத்தது. என் தந்தைக்கு சில பிரச்சனைகள் இருந்தன. சில முத்திரைகளை அவர் செய்தபின் தற்போது அவர் நலமாக இருக்கிறார். நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். நான் பெங்களூர் வந்து தங்களைச் சந்திக்கிறேன்.

+ **ஸ்ரீ கேஷவ பட், மங்களூர் (SBI வங்கி மேலாளர்) :** உங்கள் புத்தகத்தில் காயத்ரி முத்திரைகளைக் காண்பதில் மகிழ்ச்சி. நான் உங்களை என் குருவாக எற்றுக் கொண்டுள்ளேன். என்னால் பெங்களூருவுக்கு வர இயலாத காரணத்தால், எனக்கு தொலைபேசி வாயிலாக மந்திரங்களையும் முத்திரைகளையும் உபதேசித்து தீட்சை அளிக்கவும். (அவருக்கு தொலைபேசி வாயிலாக உபதேசிக்கப்பட்டது)

+ **ஸ்ரீ வத்சல ஹெக்டே, ஹுப்ளி (யோகா ஆசிரியர்) :** குருவே! நான் உங்களுடன் இருந்து உங்கள் முன்னிலையில் மருந்தில்லாமல் நோய்நீக்கும் சிறப்புவாய்ந்த யோக முத்திரைகளைக் கற்றதில் மிகவும் மகிழ்கிறேன். நான் அவற்றை பல மாணவர்களுக்கு, குறிப்பாக பெண்களுக்கு, அவர்களது பிரச்சனைகள் தீர, கற்றுக்கொடுத்து வருகிறேன். அவர்கள் அனைவரும்

குணமடைந்துள்ளனர் என்று கூறுவதில் எனக்கு மகிழ்ச்சி. அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் உங்களுக்கு நன்றி தெரிவித்துள்ளனர். அவர்கள் உங்களுக்கு நன்றி கூறி எழுதியுள்ள கடிதத்தையும் இத்துடன் இணைந்துள்ளேன்.

+ **சரணே சசிகலா :** நான் மலச்சிக்கலில் மிகவும் துன்பப்பட்டேன். தங்களது முத்திரை மருத்துவத்தைச் செய்து வந்ததன் மூலம் நான் அப்பிரச்சனையிலிருந்து விடுபட்டேன். கடந்த 2.5 ஆண்டுகளாக வாய்ப்புண் காரணமாக என்னால் சரியாக உணவு உட்கொள்ள முடியாமல் இருந்தது. மருத்துவத்துறையில் எம்.டி. பயின்றுள்ள என் ம்கன் என் தைராய்டு சுரப்பிகள் சேதமடைந்துள்ளதால், வாய்ப்புண்ணை குணமாக்க முடியாது என்று கூறினான். நான் முற்றிலும் நம்பிக்கை இழந்தேன். ஆனால் நான் ஆச்சரியப்படும்படி, உங்களது குணமாக்கும் முத்திரை என் வாய்ப்புண்களை முற்றிலும் குணமாக்கியது தற்போது 62 வயதாகும் நான் என் சிவபூஜையைச் செய்து கொண்டு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன். உங்களுக்கு எல்லா வளங்களும் கிடைக்க சிவபெருமானை வேண்டுகிறேன். எனது பணிவான வணக்கங்கள் தங்களுக்க உரித்தாகுக.

+ **ஸ்ரீமதி அம்பிகாபட், விரிவுரையாளர்** (அவரது நீண்ட கடிதத்தில் தெரிவிப்பதாவது :

1. மிகவும் பருனாக இருந்த நான், என் எடையைக் குறைத்திருக்கிறேன்.

2. எனக்கு மெனோபாஸ் என்னும் மாதவிடாய் நிற்கும் நிலையில் சில சொந்தரவுகள் இருந்தன. தற்போது குணம் பெற்று மகிழ்வாக இருக்கிறேன்.

3. அடிக்கடி முதுகு வலியால் அவதிப்பட்டேன். இப்போது சற்று பரவாயில்லை. முத்திரை சிகிட்சையை நான் தொடர்ந்து செய்து வருகிறேன்.

4. ஒரு சமயம் எனக்கு அதீத நெஞ்சு வலி இருந்தது. முத்திரைகளைச் செய்ததன் மூலம் வலி போய்விட்டது.

5. தற்போது, என் வீட்டுப் பிரச்சனைகள் தீர நான் வாஸ்து முத்திரைகளைச் செய்து வருகிறேன். ஜெய் குருதேவா! தங்களுக்கு அனேக நமஸ்காரங்கள்.

+ **ஸ்ரீமதி. ஸ்ரீமாலா உதயமூர்த்தி, யு.எஸ்.ஏ.விலிருந்து அழைத்துக் கூறியதாவது :**

1. என் மகன் ஆத்ரேயா வாய்ப்புண்களால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டிருந்தான். அவன் தங்களது முத்திரைகளால் பயன் பெற்று, தற்போது நலமாக இருக்கிறான்.

2. எனது நண்பர்களுள் சிலருக்கும் அவர்களது மலச்சிக்கல் பிரச்சனை தீர முத்திரைகளைப் பரிந்துரைத்துள்ளேன். தற்போது அவர்கள் மாத்திரை சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விட்டனர்.

3. என்னுடைய தோழி ஸ்ரீமதி. பூர்ணிமா கினி உடற்பருமன் குறைய முத்திரைகளைச் செய்து தற்போது எடையைக் குறைத்துள்ளார்.

4. எனது மற்றுமொரு தோழிக்கு, கண்ணைச் சுற்றி கருவளையங்கள் இருந்தன. நான் கூறிய முத்திரையைச் செய்ததால் அவளது கருவளையங்கள் மறைந்தன.

+ **ஸ்ரீ ஸ்ரீநாத் தத்தா யு.எஸ்.ஏ.விலிருந்து அழைத்துக் கூறியதாவது:** எனது நண்பருக்கு உறக்கமின்மை இருந்தது. இந்த நூலிலுள்ள முத்திரை சிகிட்சையால் அவருக்கு நன்றாகத் தூக்கம் வருகிறது. அவர் உங்களுக்கும் எனக்கும் நன்றி தெரிவித்துள்ளார்.

+ **இயக்குனர், ஸ்ரீ ப்ரசன்னா ஆலோசனை மையம் :** ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட உறுப்புகள் பாதிப்படைந்த குழந்தைகளுக்கான அருண சேத்தனா மையம் ஸ்ரீ ஐயங்கார் அவர்களை உடல், மன நோய்களையும் மன உளைச்சலை குணமாக்கும் முத்திரைகளைப் பற்றி உரையாற்றுவதற்கு அழைத்திருந்தது. அவரது உரை குழந்தைகளுக்கும் அவர்களது தாய்மார்களுக்கும் உதவியாய் இருந்தது. எங்களது குழந்தைகள், பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆலோசனை மைய உறுப்பினர்களுக்கு உதவியதற்கு ஐயங்கார் அவர்களுக்கு நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

+ **பதஞ்சலி பன்னாட்டு யோக கேந்திரம் :** இந்தியா முழுவதிலுமுள்ள யோக ஆசிரியர்களுக்கு ஒரு வார கால பயிற்சி முகாம் எங்களால் நடத்தப்பட்டது. அந்த முகாமில் உடல் மற்றும் மனம் சார்ந்த சில பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகாண யோக முத்திரை விஞ்ஞானம் கற்பிக்கப்பட்டது. பலருக்கு உதவிய இந்த மருந்தில்லா மருத்துவம் குறித்து நாங்கள் மகிழ்கிறோம்.

## சாந்தி மந்திரம்

அநாயசேன மரணம்
வினா தைன்யேன ஜீவனம் |
தேஹிமே க்ருபயா தேவ
த்வயி பக்திமசஞ்சலம் ||

சர்வே பவந்து சுகினஹ
சர்வே சந்து நிராமயாஹ |
சர்வே பத்ராணி பஸ்யந்து
மா கஸ்சித் துக்க பாக்பவேத் ||

அசதோ மா சத்கமய
தமசோ மா ஜ்யோதிர்கமய |
ம்ருத்யோர்மா அம்ருதங்கமய
ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி ||

ஓம் சஹநாவவது | சஹ நௌ புனக்து |
சகவீர்யம் கரவாவஹை |
தேஜஸ்வினா விதீதமஸ்து மா வித்விஷாவஹை |
ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி |
ஓம் தத்சத்

|| ஸ்ரீ கிருஷ்ணார்ப்பணமஸ்து ||



## இந்நூலைப் பற்றி

நான் என் சிறுவயதிலிருந்தே பல கோவில்களில் பூசாரிகளால் செய்யப்படும் கை சங்கேதங்களை - முத்திரைகளைக் கண்டு வந்ததுண்டு. அவற்றின் முக்கியத்துவம் பற்றி அறிய ஆவலுடனும் ஆர்வத்துடனும் நான் இருந்தபோதும் அவர்களிடமிருந்து விளக்கங்களைப் பெறத் தவறிவிட்டேன். சிறிது காலத்துக்குப் பின்னர் நான் யோகா மாணவனானபோது, சின் முத்திரை, சின்மய முத்திரை, ஆதி முத்திரை மற்றும் ப்ரம்ம முத்திரை போன்றவை மட்டுமே எனக்குக் கற்பிக்கப்பட்டன. அப்போதும்கூட இந்த முத்திரைகள் நமது உடலில் ஏற்படுத்தும் அறிவியல் விளைவுகள் அறியப்படவில்லை. இப்பொருளைக் குறித்து நான் பல முதியவர்கள். ஆச்சாரியர்கள், அறிவியல் அறிஞர்கள் ஆகியோரைத் தொடர்புகொள்ளத் துவங்கினேன். அதன் பிறகே என்னால் 'முத்திரைகளின் உலகத்தினுள்' நுழைய முடிந்தது. நமது உடலை உருவாக்கியுள்ள பஞ்ச பூதங்களான நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம், மண் மற்றும் நீர் தத்துவங்களும் நமது உடலில் குறிப்பிட்ட விகிதத்தில் உள்ள மின்காந்த ஆற்றலும் என் அறிவுக்கு எட்டின. இந்தப் பஞ்சபூதங்களும் நமது விரல்களில் பொதிந்துள்ளன என்ற கருத்தே சிறந்த அறிவாகவும், 'முத்திரை விஞ்ஞானம்' என்ற அறிவியலை உருவாக்க முக்கியத் திருப்புமுனையாகவும் அமைந்தது. இப்பொருள் குறித்து நமது மஹரிஷிகள் நிறைய ஆய்வுகள் மேற்கொண்டு பல்வேறு சாஸ்திரங்களில் முத்திரைகளைப் பற்றி எழுதியும் உள்ளனர். 'முத்திரைகள்' யோகக் கலையின் முக்கியப் பகுதியாகும். பல்வேறு சாஸ்திரங்களிலும் மூலங்களிலும் இருந்து தகவல்கள் திரட்டப்பட்டு எளிய மொழி நடையில் அறிவியல் விளக்கங்களுடன் சாதாரண மனிதனின் கைகளில் அவை அளிக்கப்பட்டுள்ளன.

'முத்திரைகளின்' விளைவைப் பற்றி அறியாமல் அவற்றைச் செய்தாலும் பலன்கள் கிடைக்கும். இந்த மறக்கப்பட்ட யோக அறிவியலைப் பயன்படுத்தி சிறந்த உடல், மன. ஆன்மீக நலன் பெறும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது.

ஆசிரியர்




சப்னா®
ஸ்தாபிதம் 1967